

ΥΓΕΙΑ διατροφή

Μαρίνα Σεραφειμίδου, φυσιοπαθολόγος - αισθητικός κοσμετολόγος
- συγγραφέας του βιβλίου «Μαγειρεύω καλλυντικά» (εκδόσεις Παπαδόπουλος) - www.marinaserafidou.gr

ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ!

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

- Κάρδαμο
- Δενδρολίβανο
- Άνηθος
- Κανέλα
- Γλιστριδα
- Κρόκος
- Μαϊντανός και ρίγανη (καλό είναι να χρησιμοποιούνται σε μικρές ποσότητες)
- Εχινάτσια
- Εστραγκόν και όλα τα είδη της αρτεμισίας
- Λουίζα
- Μανδραγόρας
- Φασκόμηλο
- Μαύρα & μπλε μούρα

Είναι βέβαιο ότι μια γυναίκα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτική με οτιδήποτε χρησιμοποιεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης: από τη διατροφή έως τα φάρμακα, τα καλλυντικά, ακόμα και τα ρούχα της. Ωστόσο, οι γυναίκες ανέκαθεν χρησιμοποιούσαν βότανα στην εγκυμοσύνη, ακόμα και σαν βοήθημα στον ίδιο τον τοκετό.



Υπάρχουν, λοιπόν, ασφαλείς συνταγές που μπορεί κάθε γυναίκα να βρει. Σας προτείνουμε κάποια βότανα που είναι κατάλληλα για την περίοδο της εγκυμοσύνης και εσείς, από εκεί και πέρα, θα κάνετε τη δική σας έρευνα, πάντα υπό την καθοδήγηση του γιατρού και της μαίας σας!

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΙΝΗ ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΝΑΥΤΙΑ

Οι ναυτίες συνήθως οφείλονται σε διακυμάνσεις των ορμονών, χαμηλό σάκχαρο στο αίμα και άλλες διατροφικές ανάγκες. Για να ανακουφιστείτε από αυτές τις ενοχλήσεις και να στηρίξετε το συκώτι και το ορμονικό σύστημα, δοκιμάστε ένα ή όλα από τα παρακάτω: Ρίζα πικραλίδας, σπόρους μάραθου ή/και χαμομήλι. Μπορείτε να τα συνδυάσετε σε ρόφημα. Σε μια τσαγιέρα ρίξτε μία κουταλιά από

κάθε βότανο και προσθέστε βραστό νερό. Ανακατέψτε και αφήστε το για 15 λεπτά. Σουρώστε και πίνετε μερικές γουλιές κάθε φορά που σας πιάνει ναυτία. Διατηρείται στο ψυγείο για 2 μέρες. Μπορείτε να δοκιμάσετε και κάψουλες από αυτά τα βότανα, αλλά από ένα είδος κάθε φορά, για να δείτε ποιο είναι πιο αποτελεσματικό για σας. Εξίσου μπορεί να βοηθήσει και ένα ζεστό τσάι από ρίζα τζίντζερ. Ωστόσο, δεν λειτουργεί πάντα, οπότε δοκιμάστε το 1-2 φορές για να δείτε αν είναι κατάλληλο για εσάς. Επίσης, προσπαθήστε να καταναλώσετε τροφές που χωνεύονται εύκολα, όπως το γιαούρτι και το ρύζι.

ΓΙΑ ΕΥΕΞΙΑ... ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

• Ένα τσάι με φύλλα κόκκινου βατόμουρου, τσουκνίδα και κόκκινο τριφύλλι μπορεί να βοηθήσει

την ισορροπία του οργανισμού κατά την εγκυμοσύνη (όχι περισσότερα από 3 φλιτζάνια την ημέρα).
• Αν αισθάνεστε εξάντληση, φροντίστε να τρώτε θρεπτικά πιάτα και να ξεκουράζεστε αρκετά. Πίνετε τσάι από ρίζα πικραλίδας ή τσουκνίδας (ή βάμμα) 2 φορές την ημέρα.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

• Για να αντιμετωπίσετε τις ραγάδες και τον κνησμό που προκαλείται στην περιοχή της κοιλιάς όσο το μωρό μεγαλώνει και το δέρμα τεντώνεται, φτιάξτε ένα φυσικό λάδι σώματος. Σε καθαρολάκι ζεσάνατε 1/2 φλιτζάνι βούτυρο κακάο, 1/2 φλιτζάνι λάδι καρδάρας, το εσωτερικό από μία κάψουλα βιταμίνης E (σε φαρμακεία), 2 κουταλάκια τριμμένο μελισσοκέρι, 1 κουταλάκι λανολίνη, 1/4 φλι-



τζανιού βερικοκέλαιο, αμυγδαλέλαιο ή σταφυλοκουκουτσέλαιο. Αφήστε το μίγμα στη φωτιά, ώσπου να λιώσει το μελισσοκέρι και έπειτα ρίξτε το σε καθαρό δοχείο και αφήστε το να κρυώσει. Παιρνοντας λίγη ποσότητα κάθε φορά, αλείψτε με αυτό την κοιλιά και το στήθος 2-3 φορές την ημέρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε στο λιωμένο μίγμα και λίγες σταγόνες από κάποιο αιθέριο έλαιο. Ασφαλείς επιλογές είναι: χαμομήλι, γεράνι, λεβάντα, τριαντάφυλλο και σανδαλόξυλο.