

Stillvorbereitung mit Schüsslersalzen

Beginn 4 Wochen vor der Geburt, nachher stoppen

- ❖ Schüsslersalze Nr. 1, 3, 5
davon 7-10 Pastillen pro Tag

- ❖ Schüsslersalz Nr. 8
davon 3 Pastillen pro Tag

am besten die Tagesmenge am Morgen in heissem Wasser oder Tee auflösen und tagsüber trinken

Stillkugeln

500g Weizenmehl
250g Gerstenmehl
250g Hafermehl
alle drei Mehle im Ofen braun rösten

300g Cashewnüsse gehackt
300g Butter weich
300g Zucker
80g Wasser
alle Zutaten kneten, bis eine feste Masse entsteht

zu Kugeln formen, können eingefroren werden (6 Monate haltbar)