

De spijsvertering in balans na de bevalling

Wat kruiden & voeding voor de spijsvertering kunnen betekenen



Deze folder heb ik als eindopdracht gemaakt voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg

Hester van Brussel
2014

Tijdens de zwangerschap verandert er van alles in het lichaam.

Ook de spijsvertering verandert, deze wordt over het algemeen trager. Dit duurt vaak tot na de bevalling. Het is mogelijk om het lichaam na de bevalling op diverse manieren te ondersteunen zodat de spijsvertering weer in balans komt.

Dit kan bijvoorbeeld door het gebruik van verschillende kruiden

Voordat ik hier op verder ga wil ik eerst iets vertellen over de antroposofische visie op de spijsvertering:

In de spijsvertering wordt het voedsel afgebroken en komen de levenskrachten uit plant of dier vrij in de mens. Door opname van voeding ontstaat er een wisselwerking tussen mens, natuur, aarde en kosmos. Normaal gesproken is dit met elkaar in evenwicht. Bij darm- en spijsvertering klachten is het evenwicht door allerlei factoren verstoord geraakt. Bij het verteren van voeding moet ons lichaam in beweging komen.

Het verteren van voeding vraagt kracht. We spreken bij het verteren krachten aan om het voedsel als het ware te verinnerlijken.

Zo nemen we de levenskrachten op uit de voeding, waardoor we zelf krachtiger worden. Producten die biodynamisch geteeld worden hebben een grote levenskracht. Deze komt bij vertering vrij in ons lichaam, zodat we dit kunnen benutten. Uit het boekje: gezichtspunten – Darmklachten



Welke kruiden passen bij groente?

Aardappelen

Basilicum, bieslook, dille, kervel, komijn, koriander, kruizemunt, maggi (lavas), peterselie, rozemarijn, tijm.

Asperges

Basilicum, dille, dragon, kervel, peterselie

Aubergine

Basilicum, dille, dragon, kervel, oregano, peterselie, tijm

Bleekselderij

Dille, dragon, kervel, kruizemunt, peterselie, rozemarijn, tijm

Bloemkool

Bieslook, dille, karwij, laurier, peterselie, venkel

Broccoli

Kervel, kruizemunt, koriander

(Sperzie)bonen

Basilicum, bieslook, bonenkruid, dille dragon, marjolein, rozemarijn, tijm

Courgette

Basilicum, kervel, marjolein, oregano, peterselie, rozemarijn

Pastinaak

Bonenkruid, komijn, koriander, peterselie, rozemarijn, tijm

Rode Biet

Bieslook, dille, dragon, peterselie

Spinazie

Kervel, kruizemunt, marjolein, peterselie

Wortelen

Basilicum, bieslook, dille, dragon, kervel, kruizemunt, marjolein, peterselie, rozemarijn, tijm, venkel

Wat is het effect van kruiden op de spijsvertering?

De echte spijsvertering begint in de mond. De smaak van kruiden stimuleert de speekselproductie wat de vertering van koolhydraten intensiveert.

Ook de andere spijsverteringsorganen worden actief en scheiden hun verteringssappen af.

De volgende kruiden hebben een gunstig effect op de spijsvertering en mogen gebruikt worden tijdens de borstvoeding.

WERKING	KRUIDEN	
Krampstillend	Komijnzaad Anijs Dragon Salie	Venkelzaad Dille Koriander Munt
Zuiverend / ontstekings- remmend	Tijm Oregano Basilicum Bieslook	Citroen melisse Brandnetel Kervel Salie
Bij een opgeblazen gevoel	Anijs Tijm	Rozemarijn Dille
Bevorderend voor de spijsvertering	Tijm Anijs Rozemarijn Peterselie Koriander Salie	Dille Citroen- melisse Kervel Dragon Bieslook Munt
Bevorderend voor de melkproductie	Anijs Koriander Venkelzaad Dille	Fenegriek Haver Luzerne
Bevorderend voor de eetlust	Tijm Laurierblad Kervel	Koriander Bieslook Salie

Barleywater, een bijzonder & heilzaam drankje!

Wat ik extra onder de aandacht wil brengen is Barleywater (Gerstwater). Dit drankje werkt zeer effectief bij allerlei soorten darm problemen, zoals obstipatie, maag- en spijsvertering problemen in het kraambed. Daarnaast heeft het nog een zeer gunstige invloed op de melkproductie!

Dus goed te gebruiken als deze niet goed op gang komt of terug loopt.

Gerst bevat een natuurlijk verdikkingsmiddel dat helpt de darmflora te herstellen en is heilzaam voor maag en darmen. Wanneer gerst wordt geweekt en lang gekookt ontstaat er graanslijm, ook wel Gerstewater of Barleywater genoemd.

Daarnaast geeft het verlichting bij verkoudheid en griep, huidproblemen en allergieën. Gerst is een goede bron van B-vitamines en foliumzuur, maar gerst is vooral rijk aan kiezelzuur, dit heeft een positieve invloed op het menselijk zenuw-zintuigstelsel.



Ingrediënten:

- 100 gram gerst
- 3 liter water
- Snufje zout

Eventueel. tijdens het koken toevoegen

- 2 gedroogde vijgen
- schil van ½ citroen
- ½ pijpje kaneel
- 1 kruidnagel
- 1 cm. Gemberwortel

Bereiding:

1. Gerst afspoelen in een zeef en 5-8 uur laten weken in water.
2. Gerst 2 uur zachtjes laten koken. Met vijgen, citroenschil, kaneel,kruidnagel /of gemberwortel naar behoefte.
3. Afzeven en citroensap, zout en eventueel bosbessensap toevoegen.
4. Eventueel wat zoeter maken met wat diksap of oerzoet.
5. Tenslotte bouillon toevoegen.

Als iemand niet van zoet houdt, geen toevoegingen gebruiken.

Overige adviezen ter bevordering van de spijsvertering:

- 1-2 liter vocht per dag, bestaande uit water en/of kruiden thee.

De volgende theesoorten zijn bevorderlijk voor de melkproductie: brandnetel, framboosblad, venkel, borstvoedings mix van Weleda.

- 200 gram groente per dag (het liefst biologisch-dynamisch).

- Minimaal 2 stuks fruit (het liefst biologisch - dynamisch).

- Voldoende inname van vezels. Bijv. uit noten, peulvruchten, groente, fruit en granen (bv. gierst, boekweit, quinoa, volkoren rijst).