

ZWANGER WORDEN KRUIDEN TIPS

FERTILITEA

*thee en kruiden die wensmoeders
helpen bij hun vruchtbaarheid*





Hey!

Dankjewel voor je interesse in mijn tips voor vruchtbaarheid. Naast mijn werk als hypnotherapeute gespecialiseerd in vruchtbaarheid, deel ik graag met zo veel mogelijk vrouwen mijn kennis. Iedereen die ik hier al mee help, is fantastisch.

In deze pdf staat per kruid een beknopte omschrijving. Let goed op of een kruid bij jouw situatie past.

Het is soms een heel uitzoekwerk welke kruiden en melanges jouw unieke lichaam en situatie het beste ondersteunt.

Wil je meer leren over vruchtbaarheid, zwanger worden en miskramen voorkomen?

Regelmatig geef ik de **gratis workshop Pak de controle over je vruchtbaarheid**

Kijk hier voor de volgende datum en om je aan te melden:

<https://beemom.nl/workshop/>

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummerr:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



Kruiden voor vruchtbaarheid

In mijn praktijk voor Hypnofertility heb ik ook veel ervaring met kruiden. Hieronder van mijn meest gebruikte kruiden, per plant een beschrijving. Je kunt met deze informatie zelf thee gaan maken, maar bij medische aandoeningen of in het geval van medicatie a.u.b. je arts raadplegen. Disclaimer: Ik ben geen arts en mijn informatie moet niet als medisch advies worden geïnterpreteerd.

Chinese Engelwortel

Ik begin gelijk met mij favoriete kruid, namelijk Angelica Sinensis, oftewel Chinese engelwortel ook wel 'Dong Quai' genoemd. Dit plantje is afkomstig uit Oost-Azië en groeit voornamelijk in de vochtige berggebieden van west-China. Het is een struik met witte bloemetjes, die mij een beetje aan fluitekruid doet denken. Ik gebruik van de Engelwortel de minimaal 3 jaar gedroogde wortel, omdat deze goed werkt op de "chi" en de vrouwelijke vruchtbaarheid.

De belangrijkste en sterkste eigenschap is dat het balancerend werkt op het vrouwelijk hormonaal systeem. Daarbij verbetert de doorbloeding en de werking van de baarmoeder. Ook vermindert het kramp en PMS klachten. Verder stimuleert het bloedaanmaak door vitamine B12 en foliumzuur. Het immuunsysteem wordt gestimuleerd en het heeft een anti-allergische werking. Het verlaagt de bloeddruk.

Het is een zeer veilig kruid, dat breed werkt en vrijwel geen vervelende bijwerkingen kent en niet toxisch is. Maar niet nemen in geval van: wanneer reeds zwanger, bij diarree, bij virale ziektes. Niet aan kinderen geven.

Gebruik een half theelepeltje gedroogde wortel per dag. Het smaakt zoet en rookachtig.

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummerr:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



Maca, *Lepidium Peruvianum*

Maca is echt en prachtig mooi plantje, of knol eerder. De Latijnse naam verklapt al dat het uit het Andesgebergte van Peru komt. Het groeit op de schrale hooglanden waar verder alleen voedselarm gras groeit. En juist hier groeit dus dit goud. De Inca's en de latere Andesbevolking at dit al om de superieure voedingswaarde en medicinale krachten: voor vitaliteit, vruchtbaarheid en potentie. Het werd door de Inca's zelfs gezien als natuurlijke doping, en gaf hen moed als ze ten strijde trokken.

Het leuke is dat je Maca op vele manieren kan innemen. Online kun je het gemalen en in de vorm van capsules krijgen. Maar je kunt het ook vers eten, gebakken, geroosterd en gekookt. Van het meel kun je pudding maken (mazamorra) of pasta. Je kunt er zelfs een cacao-achtige drank van maken, jam/marmelade, een gefermenteerde drank en likeur.

De grootste positieve eigenschap van Maca is op de hormonale huishouding. Het verbetert en herstelt de endocriene balans, het heeft regulerend en regenererend effect op de hormoon klieren. Zowel de hypofyse, de geslachtsklieren als de bijnieren, de pancreas, en de schildklier. Het verhoogt de vruchtbaarheid en de 'zin' van zowel de man als de vrouw. Het verhoogt het aantal rijpende follikels en het aantal spermacellen. Oftewel ga gezellig samen Maca-chino's drinken of koop een familie verpakking Maca capsules! Oh yeah.

Nog meer goeds Tja als dit je nog niet super blij maakte, heeft de Maca plant nog veel meer positieve werkingen. Het helpt bij PCOS, PMS en premature menopauze. Het verbetert je stresstolerantie en is algeheel vitaliserend, verjongend en prestatieverhogend. Verbeterd geheugen, concentratie, mentale weerbaarheid en versterkt je botten. Er kan een boek over vol geschreven worden. Je zou bijna denken, IEDEREEN heeft voordeel bij Maca.

Wanneer NIET? Nou, bijna iedereen. Het is namelijk totaal niet toxisch. Toch is er een contra indicatie voor nierafwijkingen, mannen met prostaatafwijkingen, vrouwen met hormonale kankers. En het is aan te raden te stoppen als je eenmaal zwanger bent.

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummers:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



Maca deel 2

Hoeveel Maca moet je nemen, als je zwanger wil worden? Op de commerciële potjes staat niet altijd de juiste informatie. Gebruik 5 gram gedroogd poeder per dag, of 25 gram vers. Gebruik de juiste kwaliteit, dus echt uit het Andesgebergte van Peru en niet uit het lager gelegen Chili of Bolivia, dat is minder werkzaam.

Het makkelijkst zijn de capsules. Bijvoorbeeld deze:

Macaplatinum Mannavital 2 capsules per dag. (dit product staat los van BeeMom)

Salie, *Salvia officinalis* L.

Echte salie heeft een fyto-oestrogene en kalmerende werking. Het is emmenagogum en oxytoticum, oftewel het versterkt en stimuleert de baarmoeder en je cyclus. Perfect voor de eerste 2 weken van je cyclus. Daarnaast werkt het ook positief op je spijsvertering, het is zweetwerend en anticeptisch.

Ik gebruik salie vaak bij vrouwen met onverklaarde onvruchtbaarheid en PCOS, maar het helpt ook herstellen van een miskraam en bij een te laag libido. Salie kun je op vele manieren gebruiken, je kunt het eten in gerechten, een tinctuur gebruiken, maar ik pas het vaak toe in thee en in huidolie. Het ruikt en smaakt ook nog eens heel lekker.

Let op, ik raad het af om salie te gebruiken als je epilepsie of hoge bloeddruk hebt of al zwanger bent. Niet combineren met andere hormoonstimulerende kruiden, en dus ook niet combineren hormoonbehandelingen van IVF of bij vrouwen met een van nature te hoge oestrogene bloedwaarde.

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummerr:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



Hop

Ja, je leest het goed hop. Nee, dan bedoel ik niet dat je nu zwaar aan het bier moet gaan. Maar je kunt het wel door de thee doen. Het heeft een licht bittere smaak, die het verrassend goed doet in thee. Ik combineer het wel tot een evenwichtige melange.

Van hop worden de vrouwelijke planten gebruikt. Ze stammen vermoedelijk uit Oost-Europa. Vroeger werden hopbellen ook wel gebruikt in kussens tegen slapeloosheid en oorpijn. De oestrogene werking werd ontdekt door de plukkers, vrouwelijke plukkers hadden een verhoogd libido en de mannen juist verminderd libido en kregen opgezette borstklieren.

Hop heeft dus een fyto-oestrogene werking, wat het libido bevordert en het werkt emmenagoog, dat betekend menstruatiebevorderend. Dat klinkt misschien niet positief als je zwanger wil worden, maar wel als je bijvoorbeeld een uitblijvende cyclus en PCOS hebt. Verder is het rustgevend en het werkt tegen menstruatiepijn en een te korte cyclus.

Kruiden met fyto-oestrogene werking is echt af te raden als je een te hoge oestrogene bloedwaarde hebt, als je hormoonbehandeling ondergaat, zoals medicatie bij IVF. Gebruik dit ook niet als je last hebt van depressieve klachten, wanneer je reeds zwanger bent of wanneer je hormonale kanker of endometriose hebt.

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummerr:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



Valeriaan, valeriana officinalis L.

Dit ken je misschien wel in slaapmiddeltjes. Maar de naam is afkomstig van het Latijnse woord valere, dat staat voor gezond, sterk en goed voelen.

Het plantje groeit in Oost-Europa en ziet er wederom uit als fluitekruid. Je gebruikt de 3 jaar oude wortel. Deze wordt meestal gedroogt.

Valeriaan werkt slaapopwekkend, kalmerend en bloeddrukverlagend. Daarom combineer ik deze met andere kruiden, voor vrouwen die erg angstig zijn of gestresst. Het is niet toxisch en ook niet sufmakend, dus het kan goed gebruikt worden. Maar geef dit niet aan kinderen onder de 3 jaar of lever- en nierpatienten.

Het smaakt trouwens heel sterk, aarts en rookachtig. Ik vind het niet lekker, maar goed, soms gaat het gewoon om de werking.

Siberische ginseng, eleutherococcus senticosus

Oh dit is ook zo'n topper. Het verhoogt volgens de Chinese geneeskunde de 'qi' en wordt geroemd om de adaptogene werking. Wat betekent dat het je aanpassingsvermogen verbetert. Maar ik vind hem vooral super vanwege de harmoniserende werking op de hormonen. Daarnaast versterkt het ook je immuunsysteem.

De smaak is niet erg uitgesproken en daardoor ideaal te combineren in thee.

Gebruik dit niet bij bloeddruk afwijkingen, ernstige infecties, hartritmestoornissen en wanneer reeds zwanger.

Je kunt 2 a 3 gram wortel per dag gebruiken en het is niet-toxisch.

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummers:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



Zwarte bes, ribes nigrum l.

De pitten in de besjes van deze struik met doornen bevorderen het vrouwelijk hormonaal evenwicht. Het balanceert zowel de oestrogenen als de progestagenen en maakt je minder gevoelig voor prolactine.

Leuk bijkomend effect is de herstellende werking op je nagels en haren. Bovendien herstelt het de elasticiteit en de hydratatie van je huid. Het werkt tegen eczeem, acne, droge en jeukende huid. Dus ik zeg; Hallo stralende verschijning!

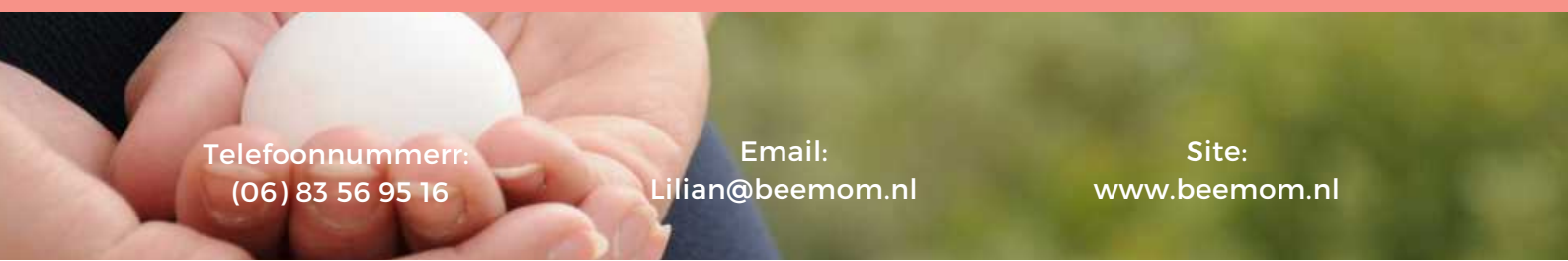
Het heeft een antitrombotisch en bloeddrukverlagend effect. Het versterkt je immuunsysteem en werkt harmoniserend op je geestelijke gestel.

Gebruik dit niet in geval van epilepsie, schizofrenie en bij actieve bloedingen.

Door de prachtige werkingen op je hormonale balans, is het geschikt voor vrouwen die zwanger willen worden. Maar ik doe het niet door de thee. De meeste helende werking zit namelijk in de zwarte bessen zaadolie. Deze kun je in capsules verkrijgen.

Let op, ik ben geen arts. Overleg altijd met je eigen behandelend arts.

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummerr:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



3 Kruiden om zwanger te blijven

Al eerder schreef ik over miskramen en hoe die in het onbewuste een blokkade kunnen vormen voor een nieuwe zwangerschap. Hieronder wil ik wat informatie delen over kruiden die een miskraam kunnen voorkomen.

Het komt wel eens voor dat een klant na een aantal sessies wel zwanger wordt, maar in week 4-6 al een vroege miskraam heeft. Dit is ontzettend vervelend. Naast een hypnofertility sessie om dat te voorkomen, gebruik ik ook geneeskrachtige kruiden. De volgende de 3 kruiden gebruik ik in thee melanges tegen miskramen: gelderse roos, monnikspeper en frambozenblad. Ik zal ze hieronder stuk voor stuk beknopt bespreken.

Gelderse Roos oftewel *Viburnum Opulus*, is een soort heester/heggenplant met kleine rode besjes, die gewoon in Nederland groeit. Ga nu niet gelijk de besjes plukken en eten, rauw zijn deze namelijk giftig. De Cortex Viburni Opuli, oftewel de schors van de stam wordt gebruikt. Het werkt krampwerend, kalmerend op de baarmoeder, emmenagoog, bloeddrukverlagend. Deze thee helpt bij PMS, dreigende miskraam, PCOS, zwangerschapsmisselijkheid, stress en pijnen in de kleine bekken. Kortom een top kruidje voor mijn klanten. Het helpt ook nog eens als je last hebt van je maag of darmen, hoesten en hartkloppingen.

Gelderse roos is progesteron-like. Oftewel het verhoogt op een natuurlijke manier je progesteron, het hormoon dat tijdens de dalende waarde, ervoor zorgt dat je ongesteld wordt. Je kunt, door je progesteron hoog te houden, de menstruatie uitstellen zodat de vroege zwangerschap meer kans van slagen heeft. Bij medische trajecten worden hier ook (chemische) hormonen voor gebruikt. Deze kruiden dus niet combineren tijdens een medisch traject, alleen in overleg met de fertiliteitsarts. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of bij een lage bloeddruk. (2 a 8 gram per dag)

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummers:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



Monnikspeper, oftewel Vitex Agnus-Castus L. Is een struik met paarse bloesem, die in o.a. Griekenland voor komt. Hiervan wordt juist weer wél de besjes gebruikt. Het herstelt de balans van de oestrogenen/progestagenen, verhoogt de LH en heeft een milde afremming van FSH en prolactine. Het helpt bij PMS, milde endometriose, onregelmatige cycli, extreem bloedverlies tijdens de menstruatie en vooral bij PCOS en onvruchtbaarheid. Het is emmenagoog en helpt ook melkproductie verbeteren. Nog zo'n topper dus. (1 a 2 gr bessen per dag voor 4 tot 6 maanden.)

Door de fyto-progestagene werking Monnikspeper niet nemen tijdens een zwangerschap of bij hormoonafhankelijke tumoren. Bij medische aandoeningen en tijdens een medisch traject als IVF altijd eerst een arts raadplegen.

Frambozenblad oftewel Rubus Idaeus L. zou je misschien niet gelijk associëren met geneeskrachtige kruiden, maar is een heel effectief en smaakvol plantje. Ik gebruik niet de vruchten maar de bladeren (Folium Rubi idaei) in thee. Het geeft een zachte zoete smaak. Frambozen komen voor in heel Europa en zou je ook in je eigen tuin kunnen laten groeien. Frambozenblad versterkt, ontspant, harmoniseert en herstelt de baarmoeder. Het is emmenagoog, oestrogeen-stimulerend en miskraam voorkomend in de laatste 3 maanden. Het helpt bij PMS, PCOS, onvruchtbaarheid, moeizame bevalling en herstel na de bevalling. Het is antiseptisch, tegen misselijkheid, tegen het vast houden van vocht en als preventie van blaasontsteking. Ik kan nog wel even doorgaan, maar je begrijpt het punt. Deze gewoon lekker door de thee gooien! (1,5 gram gedroogd blad per kop thee)

Frambozenblad niet gebruiken in de eerste twee semesters van de zwangerschap of bij hormoonafhankelijke kanker en aandoeningen als endometriose. Bij medische aandoeningen en medicijngebruik altijd een arts raadplegen.

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummerr:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl



Heel veel succes met zwanger worden!

Met warme groet,

Lilian Kruse

P.s. Heb jij echt ALLES geprobeerd om zwanger te worden?

Soms heb je het gevoel dat je echt alles hebt geprobeerd om zwanger te worden, en het is nog steeds niet gelukt. Het best bewaarde geheim van het moment is wel Hypnofertility. Uit wetenschappelijk onderzoek (wat al stamt uit 2006!) blijkt dat je kansen verdubbelen met Hypnofertility. Op dit moment ben ik de enige Nederlandstalige, gecertificeerde 3Keys Hypnofertility therapeute.

Ga naar **www.beemom.nl** voor meer info.

Gratis Ontspannen Zwanger Worden MP3

Daarnaast kun je gratis kennismaken met mij en Hypnofertility audio's, ga naar www.beemom.nl/gratis/ en laat je emailadres achter.

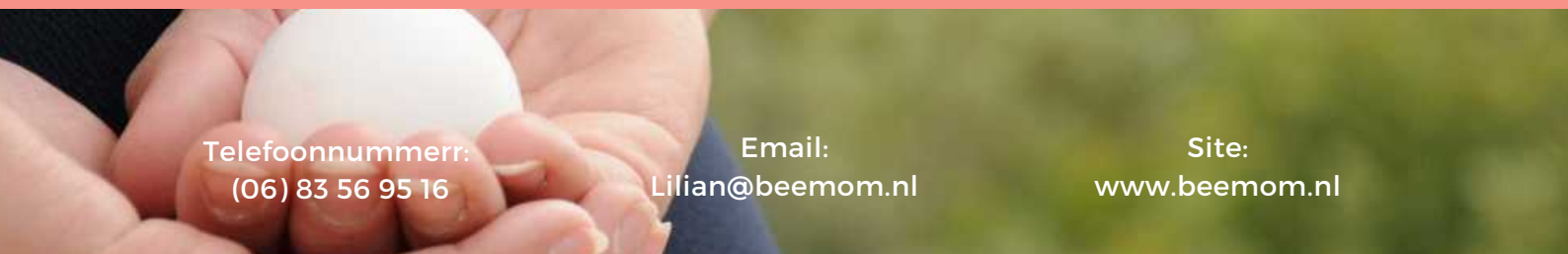
Gratis workshop Pak de controle over je vruchtbaarheid

Wil je meer tips om je vruchtbaarheid te verbeteren, weer rust te krijgen in je hoofd en vertrouwen in je lichaam? Kom dan naar de gratis workshop Pak de controle over je vruchtbaarheid. Online en privé te volgens in de vorm van een webinar.

Kijk hier voor de volgende datum en om je aan te melden:

<https://beemom.nl/workshop/>

VOOR MEER INFO GA NAAR WWW.BEEMOM.NL



Telefoonnummerr:
(06) 83 56 95 16

Email:
Lilian@beemom.nl

Site:
www.beemom.nl