



Hühnersuppe für Wochenbett und bei Schwäche (Erschöpfung und Blutmangel)

3 - 4 Liter Wasser

1 Bio-Huhn oder Hühnerbeine

2 - 3 Zweige Thymian oder Oregano

ev. 1 Zweig Rosmarin

2 Karotten

1 Sellerieknolle mit Blättern

1 - 2 grosse Zweige Liebstöckel

1 frische Petersilienwurzel oder ein Bund frische Petersilie

ev. 1 Stück Wirsing

oder 1 - 3 Mangoldblätter

1 Stück Ingwer oder Meerrettich

1 grosse Zwiebel (ev. mit einigen Nelken bespickt)

1 Stange Lauch

1 Teelöffel Koriandersamen

einige Wacholderbeeren oder Lorbeerblätter

ca. 30 g Angelikawurzel (Dang Gui) aus der Apotheke (z.B. Bollwerk in Bern)

Senfsamen bei sehr viel Kälte (sehr heiss)

Alle Zutaten zusammen zum Kochen bringen und mindestens 4 Stunden auf kleinstem Feuer köcheln lassen. Abgiessen.

Bei Bedarf würzen, wenig salzen.

Jeden Tag 1 - 2 Tassen Hühnerbrühe bei:

Symptome von Blutmangel, Müdigkeit, Schwindel, Einschlafstörungen, Taubheit der Extremitäten, unscharfem Sehen, Muskelkrämpfen, Blässe, brüchigen Fingernägeln, Haarausfall, Oligo- oder Amenorrhoe, dumpfen Kopfschmerzen, trockenem Stuhlgang, Herzklopfen, Tinnitus, emotioneller Empfindlichkeit, Alpträumen, Schreckhaftigkeit.