

ONNELLINEN ODOTUS

ONNELLINEN ODOTUS

Ennen suunniteltua raskautta

Kehon vahvistaminen ja puhdistaminen ennen suunniteltua raskautta on yleensä suositeltavaa. Samoin tulevan raskausajan helpottamiseksi voidaan käyttää erilaisia elvyttäviä ja puhdistavia yrttikuureja alkaen noin kolme kuukautta ennen suunniteltua raskautta, jos äiti on terve.

Kehon puhdistuskuurit ja yrttipaastot ja ”**maksaa ja verta puhdistavien**” kasvien kuten voikukan, siankärsämön ja nokkosen käyttö on suositeltavaa ennen suunniteltua lapsen tekoa. Kyseisiä yrttejä suositellaan myös miehelle. Myös **munuaisia tonifioivia eli vahvistavia** sisäisesti nautittavia kasveja, lämmittäviä alaselän pakkauksia sekä jalkakylpyjä on hyvä käyttää ennakkoon, sillä perinteisen kiinalaisen käsityksen mukaan munuaiset ovat ”geneettisen perimän tyyssija”. Munuaisia hoitamalla voidaan siten mahdollisesti vähentää syntyvän lapsen esimerkiksi perinnöllisiä allergioita. Liikunta, fyysinen työnteke ja joogaliikkeet helpottavat yleensä äitiä tulevissa synnytyksissä. Myös suonikohjuja voidaan hoitaa ennakkoon.

Onnellinen odotus

Luonto huolehtii yleensä raskaanaolevan hyvinvoinnista ja monet naiset tuntevat olevansa tuolloin elämänsä kunnossa. Nainen on yleensä hyväkuntoinen - ja luonnollisesti varsinkin silloin kun syö monipuolisesti, nukkuu hyvin, ulkoilee tarpeeksi ja on mieleltään positiivinen. Jos naisella on hyvä yleiskunto, hän ei yleensä tarvitse erikoisia hoitoja.

Raskauden aika on ihastuttavaa aikaa. Vanha suomalainen sanonta kuuluu, että nainen on raskaana ollessaan siunatussa tilassa. Odottava äiti voi pitää itseään eräällä lailla Luojan kämmenellä; hemmotella itseään, meditoida, venytellä ja myös kaikella tavalla mielikuvin helliä uutta elämää sisällään. Naisen lantionpohjan liikkeet ovat hyvin suositeltavia ja hellävaraisia liikkeitä koko raskauden ajan. Samoin emättimen lihasten supistusharjoittelu on aina hyväksi. Kävely tekee hyvää.

On myös hyvä muistaa, että vauva reagoi äidin mahassa kaikkeen ympärillä olevaan; kauniiseen musiikkiin, positiivisiin ajatuksiin. Kun äiti voi hyvin - lapsi voi hyvin. Isän mukanaolo on oleellista, myös sen tähden ettei hän tunne itseään poissuljetuksi.

Rakkauden pyyteetöntä äidillistä olemusta edesauttaa pihjalan ja ruusun suomalaiset kukkatipat.

Raskausajan helpottamiseksi voidaan kokeilla seuraavanlaisia ravintovinkkejä ja yrttihoitoja.

Odottava äiti ja yleiskunto

Luonnollisesti nainen voi parhaiten raskauden aikana, jos myös hänen ennen raskautta oleva vointinsa on hyvä. Raskaana olevaa ei näin ollen tarvitse paljoakaan hoitaa, jos lähtökohdat ovat hyvät. Raskaaksi tulemisen, olemisen ja säilymisen perusehtona on perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan varsinkin munuaisten ja virtsateiden (vesielementin) ja maksan ja sapen (puuelementin) hyvä kunto ja tasapaino.

Odottava äiti ja ravinto

Naisen mm. kalsiumin, fosforin, sinkin, raudan, seleenin, piin, E-, A-, D- ja C-vitamiinin niin kuin muidenkin vitamiinien ja hivenaineiden tarve lisääntyy jonkin verran raskaana ollessa. Yleisohjeena tällöin ravinnon suhteen voidaan antaa se, että nainen hellisi itseään ja tulevaa vauvaansa syöden mahdollisimman terveellisesti ja monipuolisesti. Monipuolisesta ruoasta ja viherjauheista tuleva äiti saa yleensä tarpeeksi myös hivenaineita ja vitamiineja. Kasveista saatavat suojaravinteet ovat parhaiten imeytyvässä muodossa. Mahdollista ruoan yksipuolisuutta voidaan paikata luontaistuotekaupasta saatavilla suojaravintoaineilla, sillä kalkin, piin, sinkin ja E-vitamiinin lisätarve on yleisesti tiedetty. Luonnollisin tapa ihmiselle saada em. suojaravintoaineita on käyttää kokojyväviljaa, kasviksia, luonnon E-vitamiinia sisältäviä öljyjä kuten oliivi-, vehnänalkio- ja rypsiöljyjä.

Ruoan valmistamisessa suositellaan käytettävän luonnonmukaisia raaka-aineita ja vältetään säilöntä- ja lisäaineita, alkoholia, tupakkaa, kahvia ja mustaa teetä.

Ruuanlaitossa voi lisätä ravintoon pähkinöitä, manteleita, auringonkukan siemeniä, seesamin siemeniä sekä lehtivihreärikkaita mietoja yrttijauheita. Kannattaa myös käyttää runsaammin kotimaisia marjoja. Varsinkin raskausajan loppuvaiheessa syödään usein ja pieniä annoksia, jottei tule epämiellyttäviä röyhtäyksiä kohdun painaessa vatsalaukkuja.

Ruokamieliteot, joita naisilla usein ilmenee raskausaikana, antavat johtolankoja, siitä mitä hänen kehonsa tarvitsee. Myös tietyt mieliteot tiettyihin makuihin viittaavat kehon eri elinten tasapainottumiseen perinteisen kiinalaisen lääketieteen ajattelun mukaan:

- Suolainen mieliteko viittaa munuaisten ja virtsateiden alueelle (vesielementti)
- Hapan maku maksa- ja sappialueelle (puuelementti)
- Karvainen ja kirpeä maku sydän- ja verenkierron alueelle (tulielementti)
- Makea ja neutraali maku vatsalaukun, pernan ja haiman alueelle (maaelementti)
- Pippurinen ja pikanttimaku keuhkojen ja paksusuolen alueelle (metallielementti)

Tällöin pieni määrä makuja ja mausteita tasapainottaa kyseistä elinjärjestelmää kun taas suuri määrä saattaa heilauttaa sen pois taas toiseen mielihaluun ja makuun.

Odottava äiti ja yrtit

Raskaana olevalle naiselle voidaan käyttää erilaisten ongelmien hoidossa normaaleja mietoja yrttihoitoja sisäisesti ja ulkoisesti. Yleisenä ohjeena on, että yrttien käytössä vältetään yksipuolisuutta ja suuria annoksia. Odottava äiti on hyvin herkkä vaistoamaan mikä hänelle ja vauvalle on hyväksi.

Kasvilääkinnällisiä eli fytoterapeuttisia vaikutuksia on havaittu suuresta määrästä ravintokasveja. Mustikka tunnetaan löysälle vatsalle, porkkana suolisto- ja vatsaongelmiin sekä ihon hoidon tueksi, pellavansiemenet kovalle vatsalle, kaura hermojen tueksi ja vatsan limakalvojen hoitoon, keräkaali, parsakaali, porkkana ja punajuuri estämään kasvainten kasvua, selleri ja persilja poistamaan nesteitä ja karpalo virtsatietulehdusten hoitoon. Vanha sanonta ”Ruoka olkoon rohtomme” on aina hyvä ja erittäin turvallinen ohje, myös odottavalle äidille.

Miedot rohtokasvit pieninä annoksina ja lyhyinä kuureina ovat mahdollisia odottaville äideille. Tällaisia hellävaraisia rohtokasveja ovat mm. sinimailanen, vadelman lehti, puna-apila, voikukka, koivu, peltokorte, kultapiisku ja nokkonen, joita voi käyttää **pieniä määriä** raskauden aikana.

lisoppia, kehäkukkaa, liperiä eli lipstikkaa, mansikan lehtiä, persiljaa, piparjuurta, minttuja, rosmariinia ja salviaa ei ole syytä käyttää suuria määriä niiden supistuksia lisäävien ominaisuuksien takia. Jos nainen on sattunut käyttämään kyseisiä kasveja mausteiden tapaan pienissä määrissä käytettynä, niistä tuskin on mitään haittavaikutuksia. Selviä

enimmäisrajamääriä ei voida osoittaa, puhutaan useista teelusikallisista päivässä.

Yrttejä, joita ei ole syytä käyttää pieniäkään määriä sisäisesti odotusaikana ovat aaloe, katajan marjat, koiruoho, pietaryrtti, puolaminttu ja pujo. Myöskään puolukan ja sianpuolukan lehtiä ei suositella raskauden ja imetyksen aikana. Syytä on välttää myös suolistoa voimakkaasti supistavia kasveja kuten ummetuksen hoitoon käytettäviä **sennaa** ja **paatsamaa**, voimakkaasti rauhoittavia kasveja kuten esim. **virtajuurta** sekä myös tilapäistä suorituskykyä lisääviä kasveja kuten **ginsengiä**.

Esimerkkejä raskausaikaa tukevista yrteistä

Yleiskunnon kohentamiseksi on käytetty usein **sinimailasen** ja **nokkosen lehtiä**. Liikamäärä nokkosta on kuitenkin Suomen lääkelaituksen julkaisussa kerrottu kuuluneen niihin kasveihin, joita kansa olisi käyttänyt myös abortoivana kasvina, sillä siinä on tehoaineita, jotka liiallisissa määrissä voivat aiheuttaa supistelua. **Nokkonen silloin tällöin tapahtuvassa käytössä** voi kuitenkin kohottaa hemoglobiinia. Varsinkin uutemuotoon saatettu nokkonen imeytyy parhaiten ja vaikuttaa nopeiten veren rauta-arvojen kohentumiseen. Nokkosta voidaan nauttia myös teenä, jauheena tai puristeina, kuten sinimailastakin.

Vadelmanlehden on amerikkalaisissa tutkimuksessa havaittu **tukevan naisen kohdun lihaksia** ja **myös rentouttavan niitä**. Annostusohjeena on annettu 1 teekupillinen päivässä kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana, 2 kuppia päivässä kahden seuraavan kuukauden aikana ja 3 kuppia päivässä viimeisten kuukausien aikana. Koska vadelmanlehden sanotaan edesauttavan kohdun lihasten kuntoa, niin se sitä kautta tekisi synnytysvaiheen supisteluista voimakkaat ja synnytyksestä näin ollen normaalia nopeamman.

Raskausajan **pahoinvointia** voi kokeilla lievittää pienellä määrällä minttua ja inkivääriä, joita muutenkin käytettäisiin pahoinvointiin. Raskaudenajan **väsämykseen** auttaa taas parhaiten lepo ja uni. Uni on hoitoa, jonka kautta keho saa voimaa. Voimakkaan väsämyksen syynä saattaa olla myös anemia, jonka hoitoon käytetään mm. pieniä määriä nokkosuutetta tai yrttivoimajuomia, persiljaa, rusinoita ja pinaattia.

Liiallista turvotusta voidaan kokeilla vähentää mm. sisäisesti käytettävillä voikukan ja porkkanan lehdillä sekä ulkoisesti esimerkiksi nokkosesta, koivusta ja mesiangervosta valmistetuilla **jalkakylvyillä** sekä **nilkkojen ja alaselän hieronnalla**. Jalkoja pidetään ylhäällä aina kun vain voi. Joitakin hoitoja, kuten esimerkiksi liian voimakasta vyöhyketerapiaa tai akupunktiota on hyvä varoa etenkin kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana. **Lymfahoito** voi olla apuna liiallisten nesteiden poistajana.

Raskausarpien ehkäisyssä auttaa maha-alueen hellävarainen voitelemine ihoa hoitavilla öljyillä, esimerkiksi kuismasta ja kamomillasta valmistetulla yrttiöljyllä. **Lonkkasärkyä** voidaan hoitaa kipuja lievittäville yrttiöljyillä ja -salvoilla, joita olisi hyvä käyttää vain silloin tällöin paikallisesti. Aromaterapiaa ei suositella itsehoitona pitempiaikaiseen käyttöön, paitsi laventelin ja mandariinin eteerisiä öljyjä perusöljyyn sekoitettuna tai tuoksulyhdyssä. Homeopatiasta voidaan kokeilla myrkkysumakkia (Rhus toxicodendron) lonkkavaivoihin.

Suonikohjuvaivoja helpotetaan siankärsämökylvyillä, -pakkauksilla ja -salvoilla. Kehäkukkavoiteeseen suositellaan lisättäväksi sypressin eteeristä öljyä - 1 rkl:sta kohti 2 tippaa. Homeopatiassa on yleisesti käytetty hevostkastanjaa (Aesculus). Myös jalkojen nostaminen ylös auttaa. Suonikohjut pahenevat yleensä raskauden aikana, joten niitä olisi parasta hoitaa jo ennen raskautta.

Ummetusta helpottaa helposti sulavat ruoat; kasvis- ja kuitupitoinen ruokavalio, riittävä

juominen aterioiden välillä ja liikunta, myös mausteiden ja ruoansulatusta helpottavien yrttien käyttö voi auttaa (pellavansiemenet, kumina, fenkoli, siankärsämö, voikukka).

Ennen synnytystä, jo viikon, parin ajan ennen arvioitua aikaa, **ulkosynnyttimiin** voidaan sivellä lämmitettyä kuismaöljyä repeämien ennaltaehkäisemiseksi. Nänneihin sivellään taas hellävaraisesti yrttisalvaa tai -öljyä, jotta ne kestävät imettämistä. On kuitenkin muistettava, että liiallisilla rintojen käsittelyillä on hormonaalisesti kohtua supistava vaikutus.

Juuri ennen synnytystä vältetään raskaita aterioita. Synnytykseen voidaan lisäenergiaksi varata mukaan esim. hunajalla makeutettua, maidoneritystä lisäävää yrttiteetä, jossa on mm. nokkosta ja kamomillaa. Unentuloa helpotetaan kamomillalla, sitruunamelissalla ja kauranversolla. Mielialan vahvistusta siitä, että kaikki menee hyvin, varsinkin ensisynnyttäjälle, voivat antaa lumpeen ja metsätähden suomalaiset kukkatipat.

Synnyttävän naisen mieliala on yleensä erittäin korkealla, mutta jos synnytys alkaa pelottaa, kukkaterapiassa voidaan käyttää psyyken tukena kuisman kukkaa, apinankukkaa (Mimulus), haapaa (Aspen) tai kirsikkaluumua (Cherry plum). Niin englantilaiset kuin suomalaiset Aputipat ovat paikallaan. Suomalaisista kukista vahvistusta ja voimia voi saada itselleen nokkosen, siankärsämön ja voikukan yhdistelmästä.

Synnytyksen aikana hierotaan alaselän alueelle esim. kuismaöljyä. Ulkosynnyttimiin voi laittaa kuismaöljyä, joka auttaa synnytyksessä myös liukastusaineena. Vyöhyketerapialla ja akupisteillä voi lievittää kipuja ja aktivoida synnytystä, joista asiantuntevat terapeutit voivat neuvoa lisää.

Raskaudet ja synnytykset ovat olleet oman ja myös mieheni elämän kohokohtia. Molemmat lapseni syntyivät kotona. Omissa synnytyksissäni kävelin ja lauloin paljon, mikä auttoi minua kiinnittämään huomioni pois kivuista. Käytin Tyyneyden tippoja ja myös Aputippoja sisäisesti, ja sisareni hieroi alaselkääni kuismaöljyllä. Yrttiteenä käytin jo muutamien päivien ajan Vauvan ilo -mammateetä, jotta maidoneritys olisi tarpeeksi runsasta. Mieheni oli koko ajan mukana ja hän auttoi hellällä huomiolla myös supistusten voimistumista. Hänen mukanaolonsa oli muutenkin oleellista, sillä lapsen vastaanottaminen loi heti erottamattoman suhteen hänen ja pienokaisen välillä.

Kylpy on erittäin suositeltava tapa rentoutua synnytyksen ensivaiheiden etenemistä odotellessa, varsinkin jos synnytys venyy pitkäaikaiseksi. Kylpy-yrteiksi valitaan hellävaraisia rentouttavia yrttejä kuten kamomillaa ja laventelia, myös Aputipat sopivat käytettäväksi kylvyssä. Homeopaatti suosittelee yleensä sisäisesti jo 1-2 viikkoa ennen synnytystä arnikkia (Arnica), jota käytetään palautumisen edistämiseksi myös synnytyksen jälkeen.

Synnytyksen jälkeen kuismaöljyä voidaan voidella ulkosynnyttimiin mahdollisesti vaurioituneiden hermojen uudistamiseksi jopa päivittäin. Sillä hellitään myös mahan aluetta. Alapäättä voisi huuhdella päivittäin desinfiioivalla yrttiuutoksella; puoleen litraan huuhteluvettä lisätään esim. 40 tippaa kamomillauutetta ja pari tippaa Aputippoja. Huuhtelun jälkeen mahdollisesti kipeytyneelle virtsaputken alueelle sivellään myös kuismaöljyä. Mainituista yrteistä voidaan valmistaa myös yrttiteetä samaan valedutarkoitukseen.

Kohdunlaskeuman ennaltaehkäisyyn ja hoitoon käytetään yleensä ulkoisesti **kuismaöljyä**, jota voidellaan alavatsan ja alaselän alueelle. Homeopatiassa otetaan sisäisesti arnikkia (Arnica) lihassäikeiden vaurioiden korjaamiseen ja verenvuotoihin sekä kuismaa (Hypericum) paikallisten hermovaurioiden hoitamiseksi. Piitä (Silicea) käytetään yleensä sidekudosten vahvistamiseksi. **Emättimen supistusliikkeiden tekeminen** on tärkeää heti synnytyksen jälkeen, jotta kohtu supistuisi mahdollisimman nopeasti

normaaliin kokoonsa. Liian aikaiset taakkojen nostot lisäävät kohdunlaskeuman tai emättimen etu- tai takaosien laskeuman vaaraa. Helppoja venytysliikkeitä voi alkaa tehdä heti synnytyksen jälkeen, mutta esim. varsinaisia jooga- ja jumppaliikkeitä ei aloiteta vasta kuin muutaman kuukauden jälkeen synnytyksestä. Ongelmaa voidaan ennaltaehkäistä jo raskauden aikana tekemällä esimerkiksi kyykkyistuntaa sekä vatsa- ja lantiolihasten harjoituksia.

Kukkaterapia saattaa auttaa synnytyksen jälkeen perheenjäsenten **mielialan hoidossa**. Esikoisvauvan tulo voi muuttaa aviopuolisoiden suhdetta, kun naisella ei olekaan miehelleen enää yhtä paljon aikaa. Muutosvaiheessa sekä vaimolle että miehelle voi kokeilla saksanpähkinätippoja (Walnut) tai suomalaista kissankelloa. Metsäapila, lemmikki ja vanamo voivat auttaa myös parisuhdetta niin, ettei haikaile menneitä aikoja ja todella yrittää yhdessä vaikeissakin tilanteissa eteenpäin. Toisen lapsen syntymä muuttaa taas esikoislapsen erikoisaseman, ja hän saattaa tarvita kateuden ja mustasukkaisuuden puuskissaan piikkipaatsamatippoja (Holly). Suomalaisesta kukkaterapiasta pihlaja ja ruusu auttavat myös häntä kyvyssä rakastaa sekä mänty puolestaan vahvistaa omaa itsetuntoa niin, ettei tarvitse kiusata toista.

Imetysaikana mm. kumina, fenkoli, anis, tilli, sinimailanen, sarviapilan siemenet ja nokkonen lisäävät **maidoneritystä** sisäisesti käytettyinä yrttiteinä. Nokkonen voi auttaa välillisesti myös vauvan luustoa ja antaa äidille voimia. Yrttiteetä juodaan runsaasti, syödään monipuolisesti ja levätään kunnolla - aina kun vauvakin, jotta maitoa riittäisi ja äiti jaksaisi vauvan mahdollista yövalvottamista. **Vauvan ilma- ja koliikkivaivojen välttämiseksi** monen äidin on hyvä karttaa ainakin kaalia, sipulia, herneitä, tuoretta leipää, kahvia, suklaata ja juustoa. Imetysaikana äidin on hyvä yleensä käyttää myös jotain hivenaine-vitamiinivalmistetta, esimerkiksi nokkos-peltokorte- kalkkipuristetta, jotta myös magnesiumin, kalsiumin ja muiden tärkeiden mineraalien ja suojaravinteiden saanti taataan. Tavallista maustesalviaa voi käyttää apuna yrttiteenä siinä vaiheessa, kun on tarve vieroittaa lasta maidosta. Salvia "kuivattaa" jonkin verran maidon tuloa ja helpottaa näin äitiä myös pakottavien rintojen suhteen.

Lasta on hyvä imettää pitkään, ainakin vähintään puolivuotta ja pidempäänkin varsinkin, jos suvussa on allergioita. Pitkän imetyksen sanotaan estävän myös jonkinverran uutta raskaaksituloa.

Nänneihin voidaan sivellä sitruunamehua, jotta ne kestäisivät paremmin imettämistä. **Rintatulehdusta** ennaltaehkäistään pitämällä rinnat lämpiminä, ja rinnat lypsetään aina loppuun asti ja niitä hierotaan. Jos kovia paukamia ilmestyy rinnan alueelle, laitetaan niihin lämmin kaalinlehti- tai piharatamoyrttikääre tai kamomillateehen kastetut kuumat pyyhkeet. Rinnat hierotaan yrttisalvalla tai -öljyllä ja käytetään sisäisesti kamomilla- tai auringonhattu-yrttiuutetta.

Synnytyksen jälkeinen mahdollinen **hiustenlähtö** johtuu hormonitoiminnan muuttumisesta ja perinteisen kiinalaisen ajattelun mukaan munuaisten rasittumisesta. Hoitona hierotaan alaselän ja hartioiden aluetta, käytetään lämmittäviä yrttisalvoja sekä kauralämpöpakkauksia ja otetaan jalkakylpyjä. Lisäksi hiusten huuhteluveteen lisätään nokkosta ja hiuspohjaa hierotaan esim. kehäkukkavoiteella, johon on lisätty pari pisaraa rosmariinin eteeristä öljyä ja nokkosuutetta.

Synnytyksen jälkeinen masentuneisuus

Synnytyksen jälkeisessä masentuneisuudessa perheen sisäiset suhteet, aviomiehen ja muun perheen tuki ovat tärkeitä. Ensimmäisen 2 - 4 viikon aikana yli puolet juurisynnyttäneistä äideistä eivät saa mm. kunnolla unta. Jos masentuneisuus on vakavaa ja kestää useita kuukausia, on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin. Tueksi voi ottaa täydentävää hoitoa myös esim. akupunktiosta ja rentouttavista hoidoista.

Jos suvussa esiintyy esimerkiksi depressioita ja ahdistusta, voi nuori äiti olla herkempi saamaan myös ”vauvamasennusta”, jossa lapsi ei kiinnostakaan. Hän saattaa kokea myös paniikkikohtauksia. Noin joka tuhannes äiti menee läpi eräänlaisen psykoosin, jossa äiti saattaa ajatella vahingoittavansa lastaan. Hormoonitasapaino on tällöin järkkynyt ja estrogeenitaso laskenut huomattavasti. Äiti on myös ehkä liian yksin lapsensa kanssa, uni on liian vähäistä, jolloin itsensä hallinta peittää. Perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan tilanteen voi ymmärtää siten, että munuaiset joutuvat erittäin koville raskauden aikana. Kun vesielementti on heikentynyt niin hermot, joita munuaiset ruokkivat, eivät enää kestä. Kun taas munuaiset voivat hyvin, on silloin myös hermot vahvat ja uni syvää. Tällöin esim. akupunktion tai moksan avulla vahvistetaan munuaisia niin raskauden aikana kuin myös synnytyksen jälkeen ja pyritään auttamaan unta. Suurena apuna voi olla myös yksinkertaisesti keskustelu niin muiden äitien kanssa kuin myös ammattiterapeutin kanssa.

Masennuksen hoitona suositellaan keuhkojen ja munuaisten akupisteiden käsittelyä. Lisäksi voi käyttää kauranversoa, sitruunamelissaa ja kuismaa sekä kohentaa yleiskuntoa nokkosella, täysipainoisella ravinnolla ja vitamiini-hivenainevalmisteilla. Lämpimät yrttikylvyt ja alaselkäpakkaukset ovat erittäin suositeltavia.

Kukkaterapiassa saattaa auttaa psyyken tukena englantilainen sinappi (Mustard) masennukseen, villiomenapuu (Crab apple) itseriittämättömyyden tunteeseen ja oliivi (Olive) väsymykseen. Suomalaiselta puolelta rakkautta ja valoa lisää elämään kuisma ja Aputipat ja voimia palauttaa nokkonen, siankärsämä ja voikukka sekä parisuhdetta helpottaa vanamo ja pihlaja.

FRANTSILAN LUOMUYRTTITILAN TUOTTEET RASKAUSAJAN TUKENA

Erilaisten raskauden aikana ilmenevien ongelmien hoidossa voidaan käyttää Frantsilan tuotteita pieniä määriä. Yleisohje on, että tuotetta käytetään pienimmällä annettulla annostuksella korkeintaan 2 viikon kuureina, jonka jälkeen pidetään 1 - 2 viikon tauko. Ensiaputyypisesti voidaan tuotetta käyttää suuremmalla annostusohjeella muutamien päivien ajan.

Frantsilan tuotteista **ei** luonnollisesti **suositella puhdistuskuureja tai paastotuotteita**. Tällaisia tuotteita ovat Kevätpuro -yrttiute ja Puhdas puro -yrttitee. Em. tuotteita suositellaan käytettävän silloin kun halutaan tulla raskaaksi (pari kuukautta ennen suunniteltua raskaaksi tulemisaikaa)

Eteeristen öljyjen suhteen on raskaana olevan oltava varovainen. Niitä ei suositella yleiseen käyttöön, vaan ainoastaan silloin tällöin ensiapuna. Poikkeuksellisesti lähes päivittäin voidaan käyttää laventelia rentouttamaan alaselän ja lantioalueen lihaksia ja poistamaan sitä kautta lihasten jännitystä. Mandariinia taas voidaan käyttää ennaltaehkäisemään raskausarpia. Tuoksulyhydyissä eteerisiä öljyjä voi käyttää mielitekojen mukaan, mutta ei kuitenkaan niin, että tuoksu olisi huoneessa jatkuvaa. Odottavan äidin kannattaa aina välttää voimakkaita tuoksuja ja kuunnella siinäkin itseään.

Ennen suunniteltua raskautta:

Harmonella - naisen voimajuoma -tuoremehu-yrttiutevalmiste
Kevätpuro - yrttiute
Puhdas puro -yrttitee
Aurinkovoima -nokkosyrttiviherjauhe

Yleiskunnon kohottamiseen, hivenaineiden ja vitamiinien saannin luonnolliseen turvaamiseen, myös raskauden aikana:

Yrttivoimajuoma -yrttiute-mehuvalmiste (silloin-tällöin)
Aurinkovoima -nokkosyrttiviherjauhe
Luonnon antioksidantti -yrttivalmiste

Hemoglobiinin kohottamiseen / anemian hoitoon:

Nokkostipat -yrttiute (silloin-tällöin)
Yrttivoimajuoma -yrttiute-mehuvalmiste (silloin-tällöin)

Tukemaan sikiön luuston rakentumista ja imetyksen aikana äidin kalsiumin ja piin saannin takaamiseksi:

Nokkos-peltokorte-kalkkivalmiste

Pahoinvointiin: **Minttumelodia** -yrttitee tilapäiseen pahoinvointiin

Levottomuuteen, jännittyneisyyteen ja unettomuuteen, esim. ennen synnytystä

Tyyneyden tipat -yrttiute
Suomalaiset Aputipat
Rentouttava kuisma-kauranverso -kylpyöljy
Suomalaiset kukkatipat yksilöllisesti tapauksen mukaan
Paras ystävä -lämpöpakkaus alaselälle

Kohdun supisteluun:

Tyyneyden tipat -yrttiuute
Suomalaiset Aputipat
Kuismaöljy vatsa- ja alaselän alueelle

Lonkka-alueen ”kolotusten” tukihoidtoon:

Paras ystävä lämpöpakkaus (Frantsilan isokokoinen kauratyyny on paras lonkka- ja selkäalueelle)
Lohikäärmesalva tai **Ojan isännän muistolinimentti** (ei päivittäin käytettynä)
Kuismaöljy + laventelin eteerinen öljy (1 rkl:een 2 tippaa laventelia)

Ennaltaehkäisemään raskausarpia:

Kullannuppu -vauvaöljy
Mandariinin eteerinen öljy + **Kullannuppu** -vauvaöljy tai
Aroma perushierontaöljy (1 rkl:een 1-2 tippaa mandariinia)

FRANTSILAN TUOTTEET IMETYSVAIHEEN TUKENA

Yleisenä suosituksena on se, että mitään voimakkaita yrttikuureja ei käytetä, jottei lapsi saa niistä vaikutuksia maidon erityksen kautta. Silti on luonnollisesti selvää se, että naisen yleiskuntoa voidaan kohottaa ja lisätä maidon eritystä, tehdä välilihan alueen jälkihoitoa, hotaa rintatulehdusta, parantaa mielialaa, kohottaa luustonkuntoa niin äidillä kuin lapsella ja hoitaa nännejä. Kaikki tämän tyyppinen hellävarainen hoito on suositeltavaa, mutta mitään puhdistuskuureja tai paastoja ei koskaan suositella.

Rintatulehdusten tukihoidtoon:

Kamomilla -yrttiutetta suoraan rinta-alueelle ja sisäisesti nautittuna
Paras ystävä -lämpöpakkaus rinta-alueelle
11 Yrtin hoitosalva rintojen hierontaan

Edistämään maidon eritystä ja auttamaan vauvan ilmavaivojen hoidossa:

Vauvan ilo -yrttitee (äidille)
Kullannuppu -vauvaöljy (vauvan mahalle)

Tukemaan kalsiumarvojen tasapainoa ja ehkäisemään suonenvetoja. Myös vauvan hampaiden ja luuston rakentumisen tukena:

Nokkos-peltokorte-kalkkivalmiste (äidille)

Yleiskunnon kohentamisen tueksi:

Aurinkovoima -nokkosyrttiviherjauhe
Yrttivoimajuoma - yrttiuute-mehuvalmiste

Masentuneisuuden tukihoidtoon:

Tyyneyden tipat -yrttiuute
Yrttivoimajuoma yrttiuute-mehuvalmiste
Suomalaiset kukkaterapiavalmisteet; esim. kuisma, villiruusu
Lohikäärmesalva keuhko- ja alaselkäalueelle
Ruusun, nerolin, santelin, mandariinin eteerinen öljy, esim. tuoksulyhtyyn

Rentouttavaan alaselän alueen hierontaan, **hermojen vahvistamiseen masentuneisuuden aikoina** sekä kun hermot ovat kireällä. Myös **välilihan alueen repeytymien tukihoidon, kohdun palauttavaan hoitoon** ulkoisesti vatsanalueelle sekä mahdollisiin imetyksestä johtuviin **olkapää ja kyynärvaivoihin ja lihasjännityksiin:**

Kuismaöljy

Rikkoutuneita nännejä hoitamaan sekä vauvan hoitoon napa- ja peppualueelle, ihottumiin: **11-yrtin salva**

Vauvan yleishierontaan sekä vatsan ja pepun hoitoon. Myös hiuspohjan karstan hoitoon: **Kullannuppu -vauvaöljy**

Äidin vaginatulehdusten tukihoidon sekä äidin ja vauvan ihonhoitoon ja ihottumiin: **Kehäkukkavoide**