

kruut

# Gutes *Bauchgefühl*

2 Wochen Kur

TÄGLICHES PROTOKOLL

kruut

# Inhaltsverzeichnis

- KAPITEL 1      *Tagesritual*
- KAPITEL 2      *Körperliche Ebene*
- KAPITEL 3      *Mentale/Emotionale Ebene*
- KAPITEL 4      *Energetische Ebene*

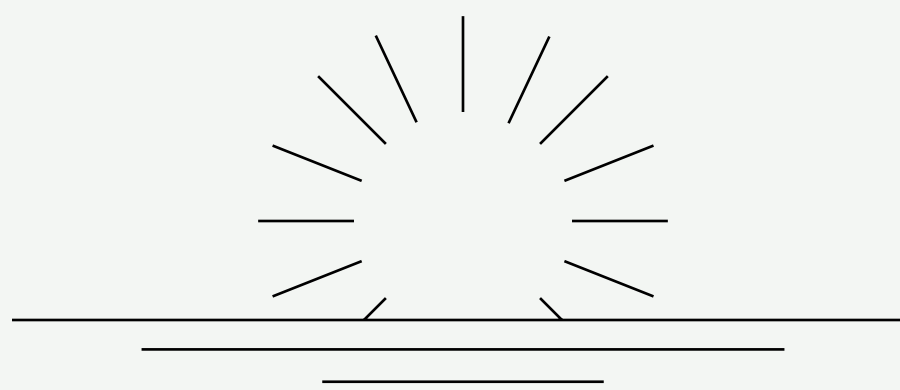
*Gutes-Bauchgefühl-Set*  
für dein tägliches Ritual.



TAGESRITUAL

**kruut**

# Morgens



## MORGENTRUNK

Das Erste, was du morgens zu dir nimmst, hat großen Einfluss auf deine Verdauung entlang des ganzen Tages.

Trinke direkt nach dem Aufstehen langsam ein 250ml Glas lauwarmes Wasser mit 1,5 Löffeln Oxymel Wohl. Nimm dir dafür Zeit – Schluck für Schluck. Ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen wirkt wohltuend für deine Verdauung und basisch auf deinen Körper. So weckst du deinen Bauch langsam auf und machst ihn bereit für die erste Nahrungsaufnahme. Kamille, Schafgarbe und Co. sind das gewisse Extra.

Startertipp: Wenn du lebendigen Apfelessig nicht gewöhnt bist, dann starte erstmal langsam mit einem halben Esslöffel.

## NÄHRSTOFFE

Ein guter Start in den Tag ist ein warmes Porridge. Du kannst mit 2 Esslöffeln unseres Wildpflanzenpulvers *Heimische Superfoods*<sup>1</sup> deine Mahlzeit mit noch mehr Nährstoffen anreichern.

<sup>1</sup>Calcium trägt zu einem gut funktionierenden Energiestoffwechsel bei. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei. Kalium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Portion á 12g.

Nährwerte pro 100mg. Calcium 4300mg - pro Portion: 516mg (65%\*\*)| Eisen 41mg - pro Portion 4,9mg (35%\*\*)| Kalium 2500mg - pro Portion: 300mg (15%\*\*)| Magnesium 440mg - pro Portion:52,8mg (12%\*\*)

\*\*% Referenzmenge nach VO (EU) Nr. 1169/2011

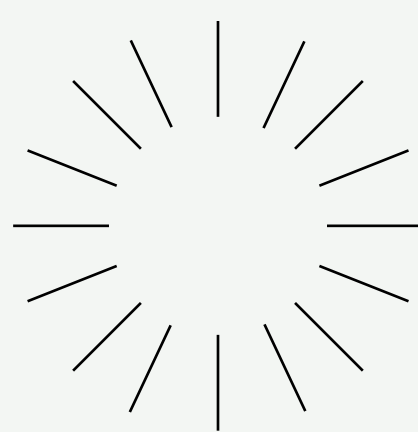
Morgendlicher Genuss  
mit deinem *Herbal Latte*.



TAGESRITUAL

**kruut**

# Im Laufe des Tages



## BITTER-ELIXIER

Schenke dir 20min vor deinem Lunch eine Wohltat mit einer Dosis Bitterstoffe. 1 Esslöffel unseres Oxymels *Bitter* auf ein kleines Glas Wasser (150ml). Lasse jeden Schluck auf deiner Zunge zergehen und spüre dem frisch-herben Geschmack nach. Die bekömmlichen Wildkräuter Wermut, Tausendgüldenkraut, Andorn und Pfefferminze begleiten dich den ganzen Tag hindurch. Auch ideal vor dem Essen oder als erfrischende Limonade mit Eiswürfeln und Minzblättern.

## BALANCE

Du brauchst ein bisschen Entspannung nach deinem Drei-Gänge-Menü? Dann genieße 20 Tropfen unserer Tinktur *Inner Balance* für innere Ausgeglichenheit.

## SOS-TIPP

Bei schlechtem Bauchgefühl können dich Fenchel und Anis-Körner unterstützen. Bewusst kauen!

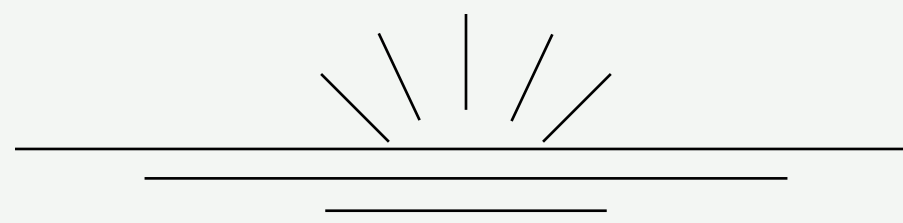
Willkommen  
*innere Ausgeglichenheit!*



TAGESRITUAL

**kruut**

# Abends



## SCHLUMMER-TRUNK

Eine Stunde vor dem Schlafengehen, kannst du deinem Bauch nochmal etwas Gutes tun und ihn für die Nacht entspannen. Eine tiefe Bauchatmung, Meditation und ein Schlummertrunk sind Balsam für die Seele. Trinke ein kleines Glas lauwarmes Wasser mit 1 Esslöffel *Wohl*.  
Calm Down!

## TIEFE BAUCHATMUNG

Entspannung durch Atmen. Ziemlich einfacher Tipp, oder? Ist aber meistens gar nicht so leicht. Denn im stressigen Alltag atmen wir alle sehr flach und spannen unseren Bauch an. Nimm dir abends bewusst Zeit und widme dich fünf Minuten einer tiefen Bauchatmung. Dein Bauch darf sich bei der Einatmung richtig wölben und bei der Ausatmung sanft einziehen.



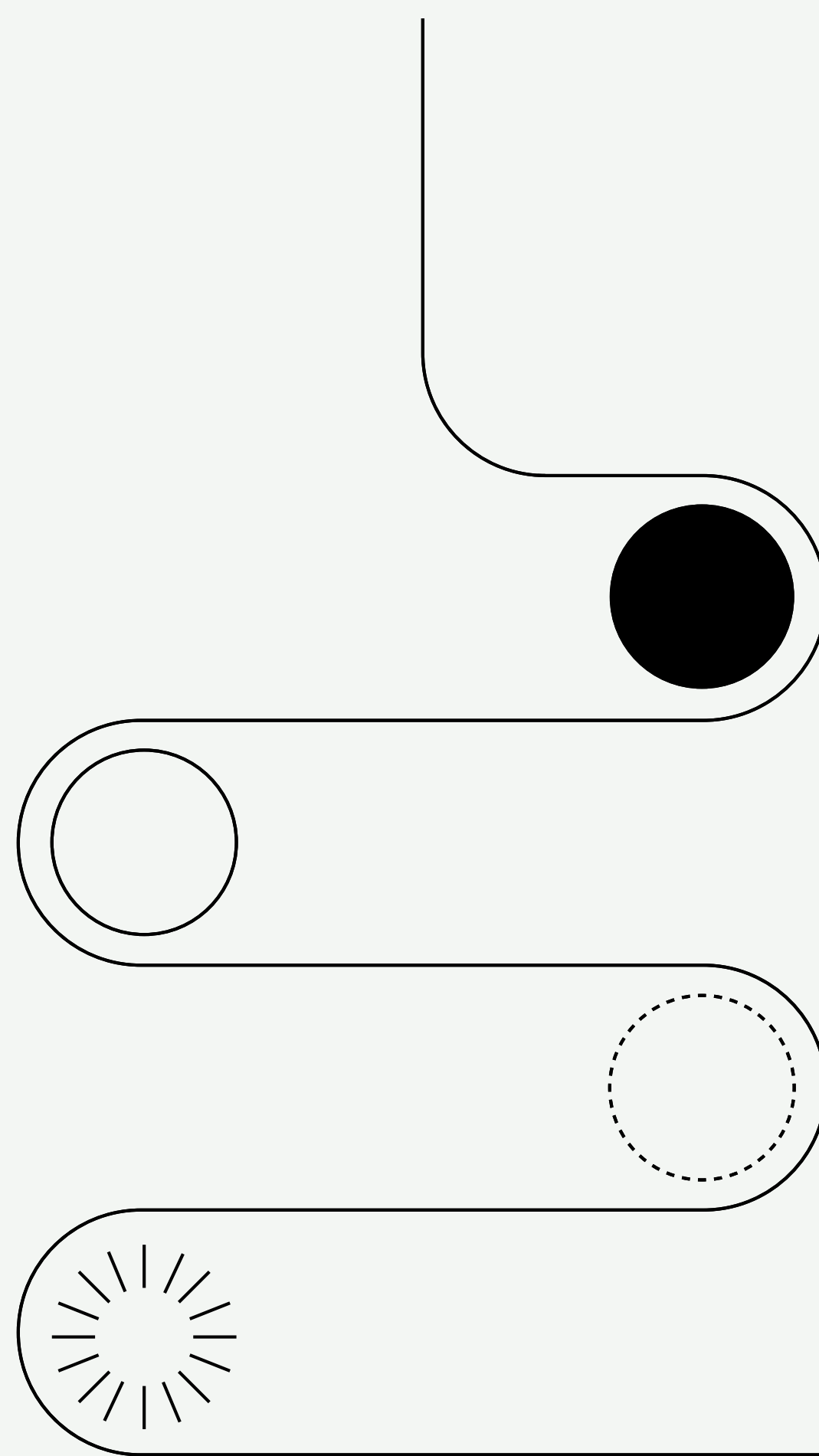


KÖRPERLICHE EBENE

**kruut**

# Wunderwerk

## *Darm*

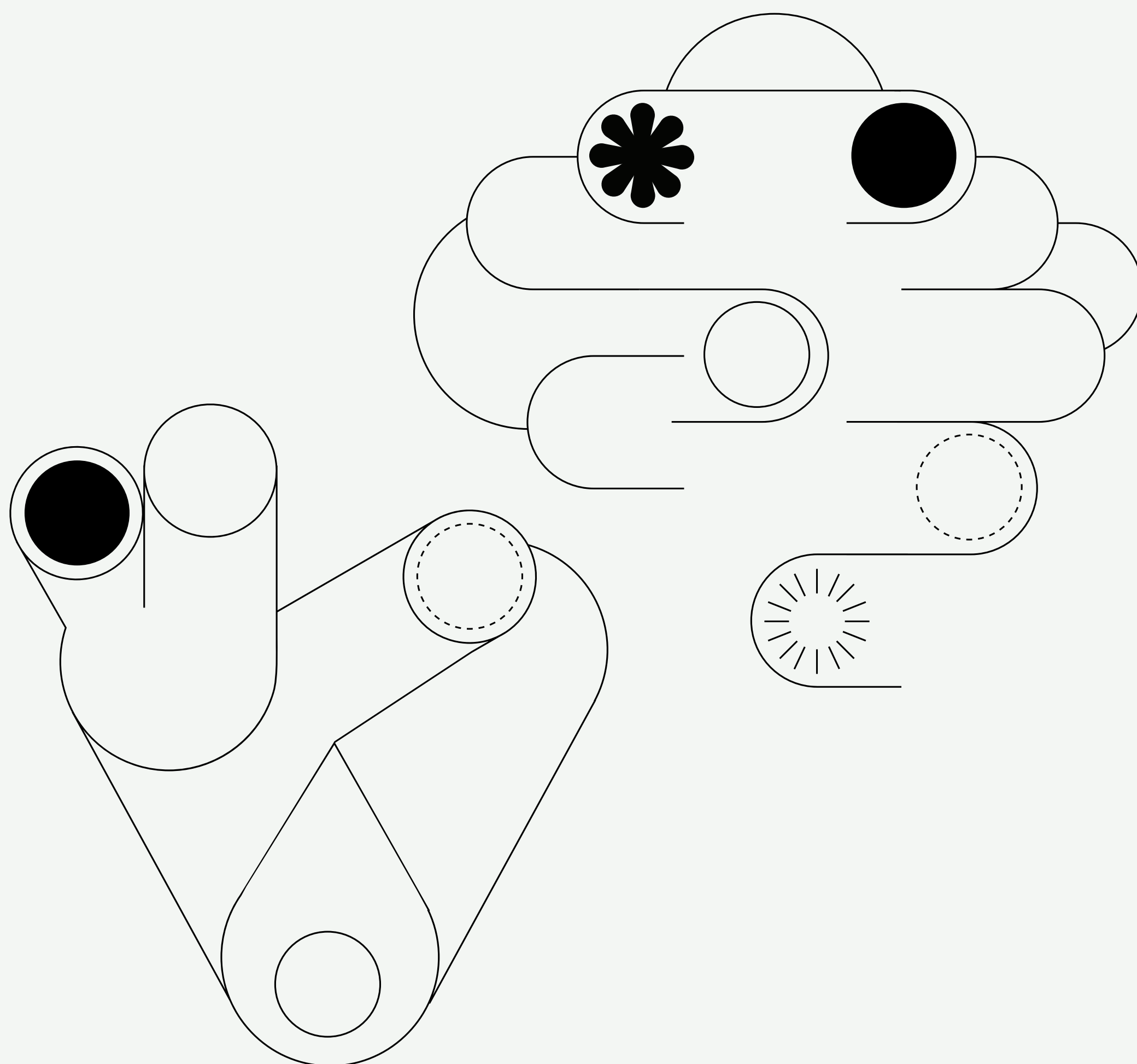


*8m* LANG | *2-3 kg* MIKROBIOM | *50.000 Liter* FLÜSSIGKEITEN  
 | *95%* DES KÖRPEREIGENEN TRYPTOPHANS | *200qm* DÜNNDARM |  
*≈100 Bio.* MIKROORGANISMEN | *1x hin, 9x zurück*  
 „BAUCHGEFÜHL“ | *300 Tonnen* NAHRUNG | *70%* ALLER  
 ABWEHRZELLEN | *>100 Mio.* NERVENZELLEN/ „ZWEITES“ GEHIRN |  
*500-1000* BAKTERIENSTÄMME

EMOTIONALE EBENE

**kruut**

# *Bauchgefühle*



*Dickdarm* ORGAN DES ANNEHMEN UND DES LOSLASSENS |

*Dünndarm* ORGAN DER ERKENNTNIS, DER GLEICHHEIT IN

DER VIELFALT | *Gallenblase* ORGAN DER ENTSCHEIDUNG,

ZIELSTREBIGKEIT UND TREUE ZU SICH SELBST | *Leber* ORGAN

DER WANDLUNG, ERNEUERUNG UND VERÄNDERUNG | *Magen* ORGAN

DER LEBENSFREUDE UND DER GIER | *Milz / Pankreas* ORGANE

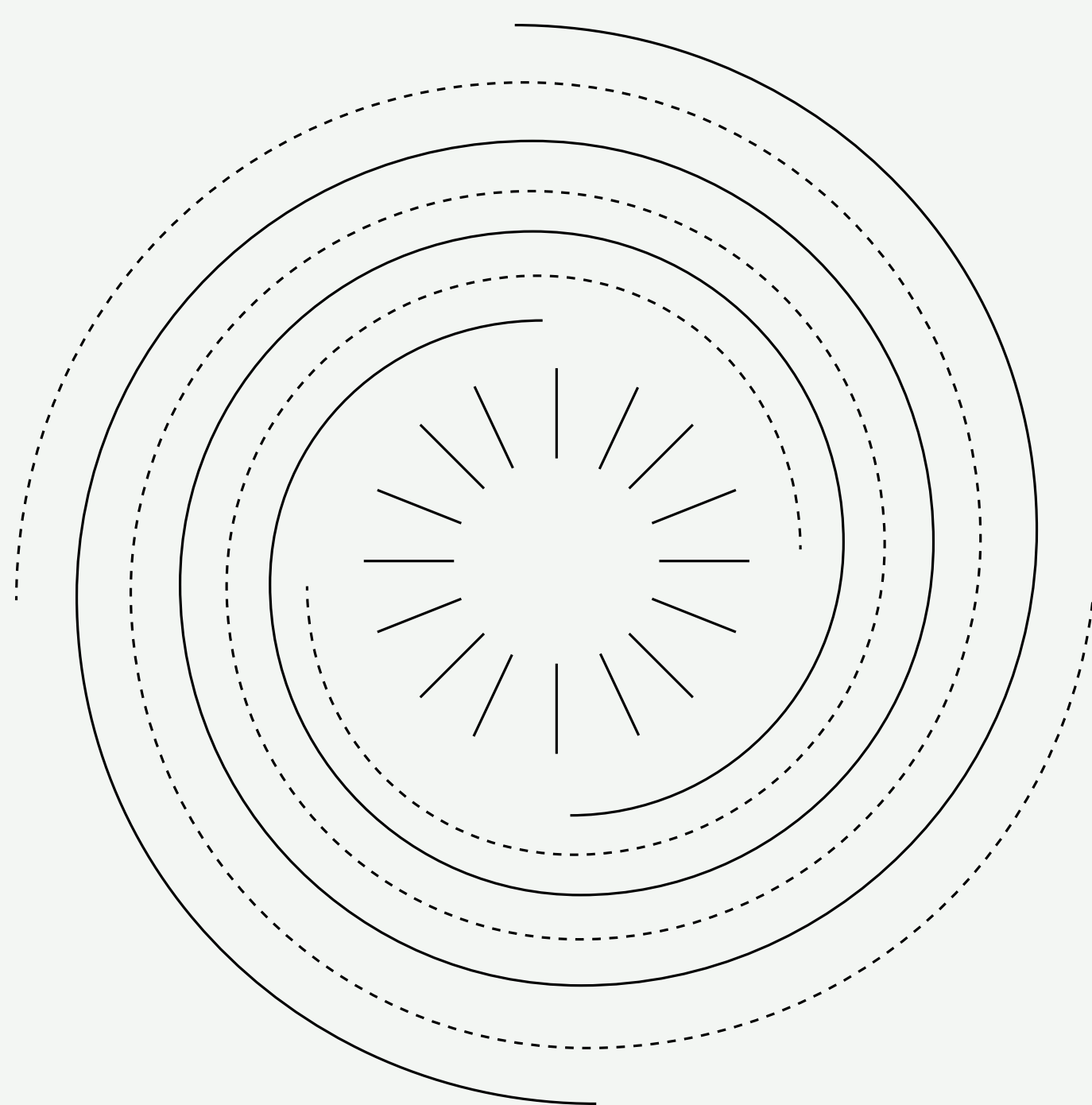
DES DENKENS UND DER BEZIEHUNG

\*nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

ENERGETISCHE EBENE

**kruut**

# *Lebenskraft*



*Nabelchakra / Manipura* 1. EPIZENTRUM UNSERER ENERGIE

2. LEBENSKRAFT / FEUER 3. KRAFT UND MÖGLICHKEITEN AUSSCHÖPFEN

| *Tipps für den Alltag* 1. TANKE WARME SONNENSTRAHLEN. 2.

SETZE GESUNDE GRENZEN. 3. SCHAFFE DIR DEIN KRAFTFELD DURCH YOGA,

MEDITATION, ATMUNG UND ERNÄHRUNG. | *Mudra & Mantra*

FALTE DIE HÄNDE VOR DEM MAGEN, ETWAS UNTERHALB DES SOLARPLEXUS. LEGE

DIE FINGERSPITZEN ANEINANDER, UND LASSE SIE WEG VON DIR ZEIGEN. DIE

DAUMENBALLEN BERÜHREN SICH NICHT. ÜBERKREUZE DIE DAUMEN. MANTRA: RAM

| *Affirmationen* ICH SETZE MEINE IDEEN IN HANDLUNG UM. ICH

SPÜRE MEINE KRAFT. ICH LASSE MEIN LICHT LEUCHTEN.

\*nach der Tradition des Yoga



kruut

Lausche  
deinem  
*Bauchgefühl.*

ES FLÜSTERT VOLLER WEISHEIT.