

ANLEITUNG FÜR DEN CALMINA BALDRIAN-KOMPLEX

SICH EMOTIONAL GUT FÜHLEN, GUT SCHLAFEN UND GESUND ZU SEIN - EIN WICHTIGES ZUSAMMENSPIEL! WARUM EIGENTLICH?

Häufiges Grübeln führt zu Reizbarkeit, andauernder Stress zu innerer Unruhe und schlechten Gefühlen. Der Körper befindet sich in Alarmbereitschaft. Der Kopf braucht dringend eine Pause, aber das Einschlafen oder Durchschlafen fällt schwer, dabei wäre das vor allem hilfreich.

Denn gut schlafen, führt im Körper zu gesunden Vorgängen:

1. Das Gehirn, die Muskeln, Knochen und innere Organe regenerieren.
2. Der Herzschlag kommt zur Ruhe und der Blutdruck sinkt – Tiefschlaf wirkt gegen Bluthochdruck!
3. Der Stoffwechsel ist aktiv und füllt die Energiespeicher auf.



Calmina! hilft zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit zu gelangen. Es bietet eine **natürliche Weise**, die **Seele zu beruhigen und entlastet** damit den Körper. **Mehr Energie** und **mentale Klarheit** entstehen.



SO FUNKTIONIERT ES

WAS SIE BRAUCHEN UND WAS SIE WISSEN SOLLTEN:

1. Calmina! Baldrian-Komplex online bestellen und richtig anwenden
2. Tipps für mehr Gelassenheit und guten Schlaf ausprobieren
3. Das richtige Essen spielt auch eine Rolle (Einkaufsempfehlung + Rezeptideen)



GESUNDE ERNÄHRUNG



GUTER SCHLAF



RICHTIG ANWENDEN

Calmina eignet sich bei Überforderung, Stress und Unruhezuständen und für einen guten Schlaf.

1–2 TL täglich, unabhängig von Mahlzeiten

- ✓ Morgens: 1 TL für einen Tag mit weniger Grübeln
- ✓ Abends: 1 TL etwa 30 Minuten vor dem Schlafen gehen

KONTINUITÄT IST WICHTIG

- ✓ Calmina! ist rein pflanzlich, das bedeutet, dass sich die positive Wirkung nach regelmäßiger Einnahme einstellt.
- ✓ Nebenwirkungen sind nicht bekannt, weil Calmina! auf sanfte Weise wirkt und die Kräuterkomposition optimal aufeinander abgestimmt ist.
- ✓ Erste Wirkung von Calmina! nach 7–14 Tagen möglich, ist individuell verschieden.
- ✓ Dauer der Anwendung, entscheiden Sie je nach Bedarf. Wir empfehlen für eine gute Wirkung mindestens 8 Wochen der Einnahme. Nach Bedarf länger + Wiederholungen.
- ✓ Sollten Sie noch andere Medikamente nehmen, so empfehlen wir die Einnahme aufgrund möglicher Wechselwirkungen mit Ihrem Arzt zu besprechen.

7 TIPPS

WEITERE TIPPS FÜR RUHE, GELASSENHEIT UND GUTEN SCHLAF

RITUALE für mehr innere Ruhe schaffen:

- ✓ Mini-To-Do Liste anstatt zu vieler Punkte
- ✓ Öfter mal NEIN sagen
- ✓ Tschüss Perfektionismus - Hallo Effizienz

KRÄUTER-KISSEN für Leberwickel und Entspannung (siehe BitterKraft Kräuterkissen auf www.bitterkraft.com)

Essen Sie **AUSGEWOGEN** und **GESUND**. Wenig Fleisch und **KEINE ALKOHOLISCHEN GETRÄNKE** unmittelbar vor dem Schlafengehen und trinken Sie vor allem tagsüber und wenig am Abend

Täglich **FRISCHE LUFT** und **BEWEGUNG**, zum Beispiel in Form von Spaziergängen

Ihr **SCHLAFRAUM** sollte kühl und **ABGEDUNKELT** sein

Falls Sie noch gern aufs **SMARTPHONE** schauen im Bett: Verwenden Sie den Lese- bzw. **NACHTMODUS**

Haben Sie die **RICHTIGE DECKE** für sich? Möglichkeiten sind auch Gewichtsdecken, Anti-Allergikerdecke u.s.w.



RICHTIG EINKAUFEN DIE ERNÄHRUNG SPIELT AUCH EINE ROLLE

Keine Sorge, wir empfehlen Ihnen nicht, nur noch das Eine oder das Andere zu essen. Uns ist wichtig Ihnen ein paar Lebensmittel darzustellen, die Ihre seelische Balance und guten Schlaf unterstützen können.

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR IHRE EINKAUFLISTE (SIEHE AUCH REZEPTIDEEN):

- ✓ Gemüse, vor allem Spinat, Brokkoli, Bohnen, Kichererbsen und Blattgemüse
- ✓ Obst, vor allem Bananen, Sauerkirschen sowie Trockenfrüchte wie Datteln
- ✓ Fisch
- ✓ Eier
- ✓ Nüsse, besonders empfehlenswert sind Walnüsse
- ✓ probiotischer Joghurt
- ✓ Wichtige Kräuter wie Baldrian und Melisse (sind in Calmina! enthalten)

IDEEN FÜR DEIN FRÜHSTÜCK & ZWISCHENDRUCH



BASISCHER SMOOTHIE

- 1 geschälte Orange
- 1 geschälte Banane
- 1 Handvoll Blattspinat
- 80g Heidelbeeren
- 100ml Wasser

Alles vermengen und genießen

ORANGENSAFT MIT ROTER BETE

- 2 geschälte Orange
- 2 Rote Bete (roh oder gekocht)
- 1 Apfel

Alles vermengen
im Mixer / Entsafter



HEIMISCHER OBST-JOGHURT (ergibt ca. 4 Portionen)

- 1 / 4 L probiotischer Joghurt
- 1 TL Flohsamenschalen von BitterKraft! oder Leinsamen
- Walnüsse
- Obst der Saison + Banane (alternativ reife Banane)

Obst kleinschneiden und mit Joghurt vermengen



GESUNDE SATTMACHER

SPINATPFANNE

700f frischen Spinat
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 EL Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach
belieben andere Gewürze
1-2 Eier



Nach dem Waschen alles kleinschneiden. Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl anbraten, Spinat dazugeben und mitbraten, mit allen Gewürzen abschmecken. Einen Esslöffel Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze so lange braten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Nach belieben können Sie zum ziemlich zum Ende 1 - 2 Eier dazugeben. Die Eier entweder als Spiegelei genießen oder die Eier mit dem Spinat vermischen.

BROKKOLISALAT

300g Brokkoli in Röschen
50g Apfel in Stückchen
30g rote Zwiebel klein gehackt
30g Chashewkerne, ungesalzen
30g Cranberrys
30g Gojibeeren
100g Mayonnaise
1EL weißer Balsamico
1/2 TL Rohrzucker



Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu empfohlen wir Vollkornbrot nach Wahl

BONUS: DIE MISSION VON BITTERKRAFT!®

UNSERE MISSION:

Bei BitterKraft!® liegt der Fokus darauf, hochwertige Naturprodukte anzubieten, die aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen, frei von unerwünschten Zusätzen sind und unter Bio-Zertifizierung in Deutschland hergestellt werden. Wir verpflichten uns zu einem ganzheitlichen Ansatz, der nicht nur die körperliche Gesundheit fördert, sondern auch einen positiven sozialen Impact schafft. Unsere Philosophie geht über die Herstellung und den Vertrieb von Gesundheitsprodukten hinaus und integriert ein tiefgreifendes Verantwortungsbewusstsein für Umwelt und Gesellschaft.

WIR SETZEN GESUNDHEITSPROJEKTE IN DEN ÄRMSTEN REGIONEN DER WELT UM:

Unser Engagement endet nicht bei der Bereitstellung hochwertiger Produkte. BitterKraft!® nimmt aktiv an der Verbesserung der globalen Gesundheitsbedingungen teil, indem wir Gesundheitsprojekte in einigen der bedürftigsten Gebiete der Welt unterstützen. Durch diese Projekte, die in Zusammenarbeit mit der „The Helping People Stiftung“ durchgeführt werden, leisten wir einen Beitrag zur Bildung und zur Förderung der Gesundheitsvorsorge in diesen Regionen, wodurch den dort lebenden Menschen geholfen wird, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

WIE SIE BEITRAGEN KÖNNEN:

Mit jedem Kauf eines BitterKraft!® Produkts unterstützen unsere Kunden nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern tragen auch zum Erfolg unserer globalen Gesundheitsinitiativen bei. Wir laden jeden dazu ein, Teil dieser Bewegung zu werden, die sich zum Ziel gesetzt hat, nachhaltige und greifbare Veränderungen zu bewirken. Für diejenigen, die sich weiter engagieren möchten, bieten wir Informationen und Möglichkeiten, direkt mit der „The Helping People Stiftung“ in Kontakt zu treten und deren Mission zu unterstützen.

THE
HELPING
PEOPLE
FOUNDATION



www.the-helping-people.com