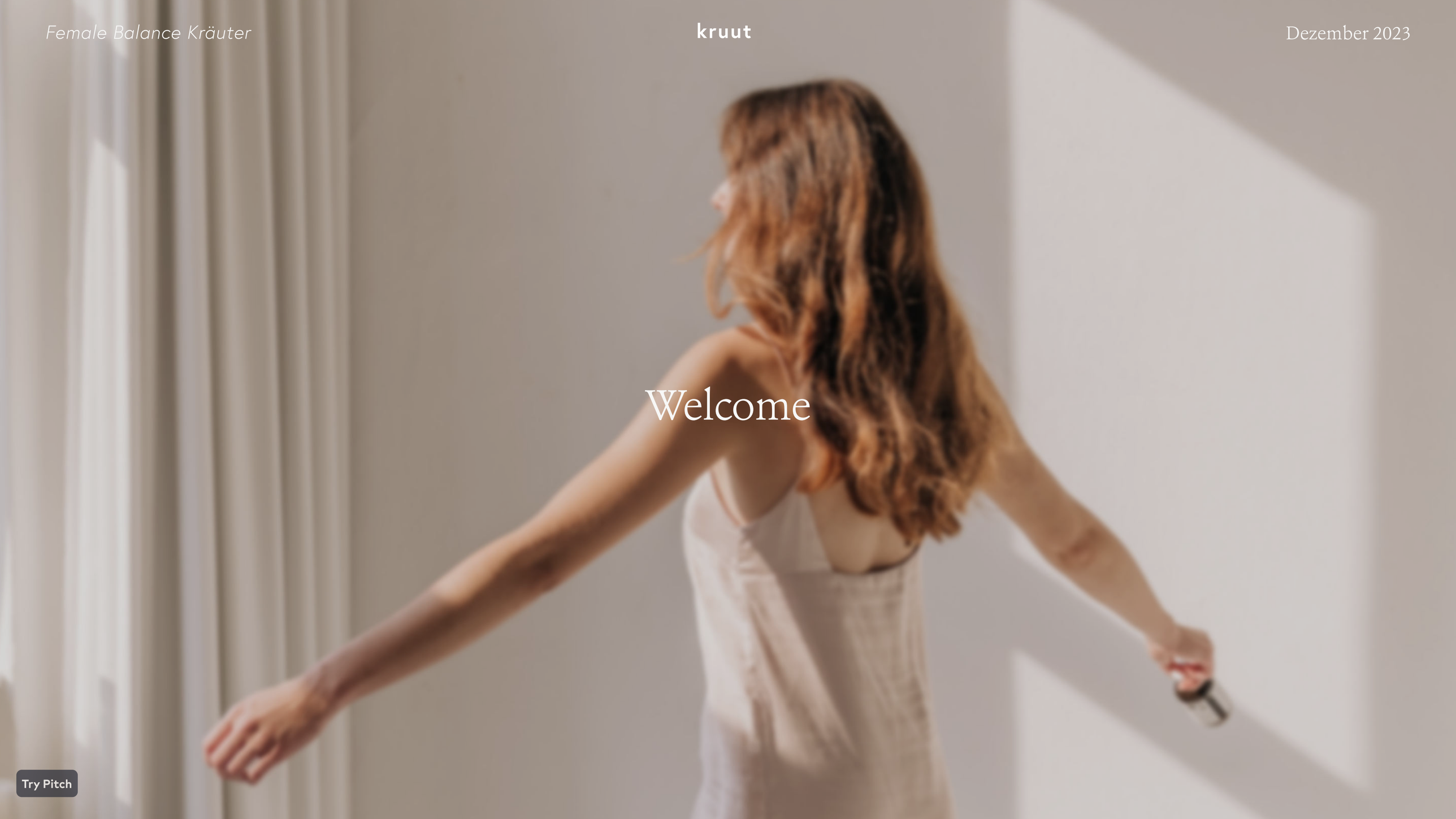
kruut

Female Balance Kräuter

heimische Wildkräuter für deinen Zyklus

ONLINE-WORKSHOP

Try Pitch



Welcome

Try Pitch

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1

Innere Jahreszeiten

Die 4 Phasen des weiblichen Zyklus
Innerer Jahreskreis
Hormonspiegel Übersicht

KAPITEL 2

Wildkräuter Portraits

Innerer Winter - Schafgarbe & Kamille
Innerer Frühling - Brennnessel & Rotklee
Innerer Sommer - Brennnesselsamen & Löwenzahn
Innerer Herbst - Frauenmantel & Melisse

KAPITEL 3

Abschluss und *Fragerunde*

Kleine Fragerunde
Female-Balance-Set für mehr Wohlbefinden
Closing

Try Pitch

Kleine Vorstellung

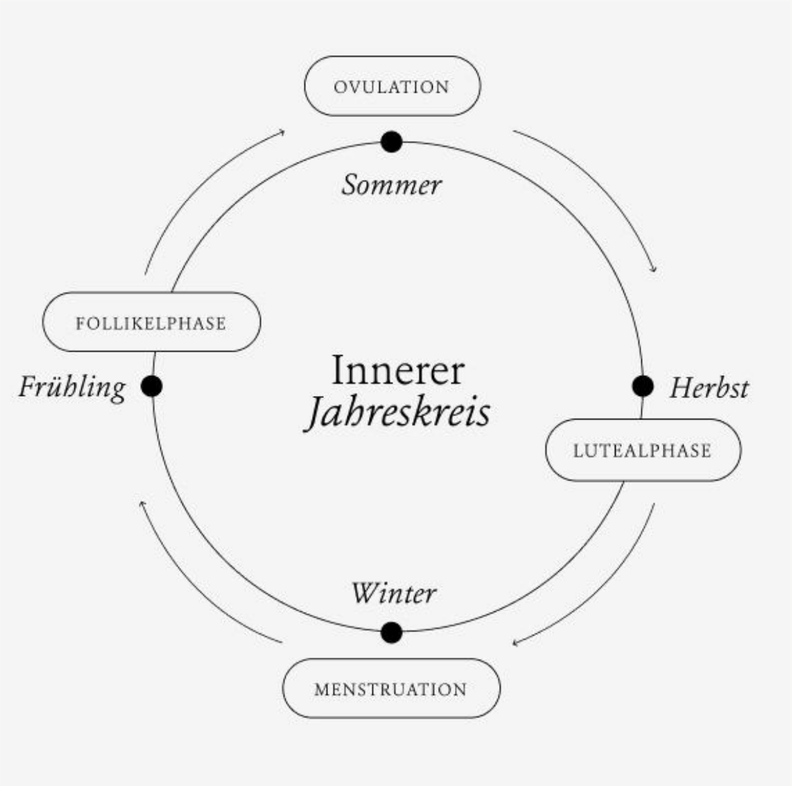
Try Pitch

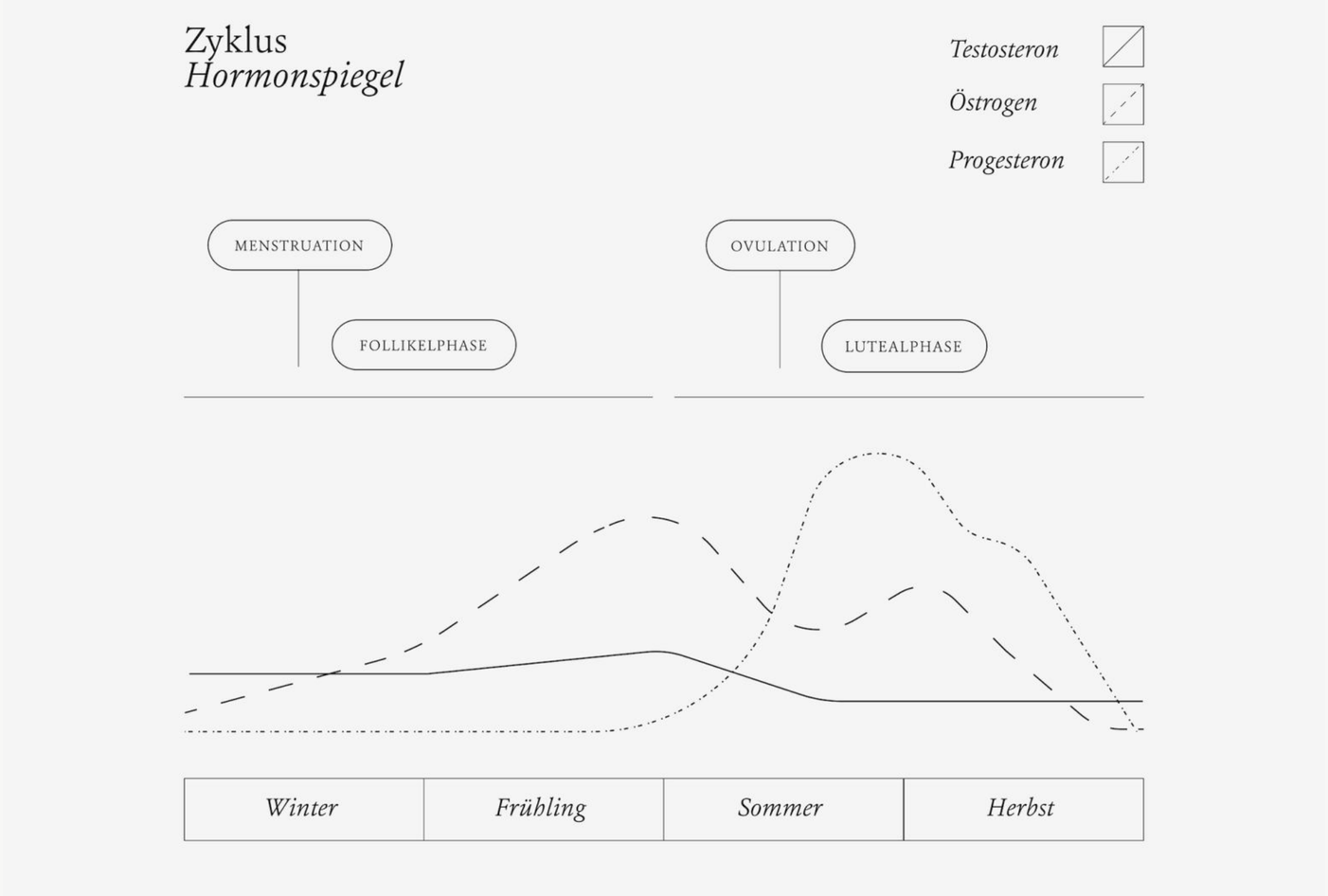
Innere Jahreszeiten

01

Try Pitch

Die vier Phasen des *weiblichen Zyklus*





Try Pitch

Wildkräuter Portraits *02*

passend zu den Jahreszeiten

Try Pitch

Innerer *Winter*

Menstruation (3-7 Tage)

Jahreszeit

KURZE TAGE - KÜHL - ENRGIE IN WURZELN UND KNOSPEN GEPSEICHERT - GEMÜTLICH - ENERGIESPARMODUS - DIE NATUR MACHT PAUSE

Lifestyle

GRENZEN SETZEN - AUSRUHEN - SICH NÄHREN - LOSLASSEN - KEINE WICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Wildkräuter

SCHAFGARBE - KAMILLE - GÄNSEFINGERKRAUT - BEIFUSS

Schafgarbe

Achillea millefolium

NAMENSHERKUNFT

- millefolium = tausenblättrig
- Blattform: Augenbraue der Venus
- Achillea = von Achilles / Soldatenkraut

INHALTSSTOFFE

- Ätherisches Öl
- Gerbstoffe
- Bitterstoffe

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN*

- Ist traditionell wird ihr nachgesagt Krämpfe zu lindern und Blutungen zu stillen.
- Wurde schon in alten Kriegen verwendet um Wunden der Soldaten zu versorgen

ANWENDUNG / REZEPTIDEEN

- Blätter und Blüten als Tee (frisch oder getrocknet)
- Tinktur aus frischen Blüten
- Junge frische Blätter im Salat, Wildkräuter-butter

*Hierbei Handel es sich um allgemeine Aussagen zu den Kräutern, keine Produktberatung

Try Pitch

Kamille

Matricaria chamomilla

NAMENSHERKUNFT

- Matrices = Gebärmutter
- Matricaria = Mutterkraut
- Schon sehr lange bekannt als Frauenkraut

INHALTSSTOFFE

- Matricin & Bisabolol
- Ätherische Öle
- Gerbstoffe

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN*

- Bauchwohl - Pflanze
- Ist traditionell dafür bekannt Krämpfe zu lindern
- Enthält entzündungshemmende Stoffe

REZEPTIDEEN

- Blüten als Tee (frisch oder getrocknet)
- Als Dampfbad fürs Gesicht

Try Pitch

*Hierbei Handel es sich um allgemeine Aussagen zu den Kräutern, keine Produktberatung

Innerer *Frühling*

Follikelphase (7-10 Tage)

Jahreszeit	TAGE WERDEN LANGSAM LÄNGER - KNOSPEN ERWACHEN - NEUE ENERGIE - ZARTES GRÜN - NOCH ETWAS VORSICHTIG - ENERGIE KOMMT LANGSAM ZURÜCK
Lifestyle	NEU BEGINNEN - DURCHSTARTEN - SPIELEN - NEUGIERIG SEIN - BEWEGUNG
Wildkräuter	BRENNESSEL - ROTKLEE - GIERSCH

Try Pitch

Brennnessel

Urtica diocica

NAMENSHERKUNFT

- lat. urere = brennen
- Urticaria - Nesselsucht

INHALTSSTOFFE

- Vitamin C
- Eisen
- Calcium
- Magnesium

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN*

- Kraftpaket: Inhaltsstoffe supporten das Immunsystem
- Kann Reinigende Prozesse anregen
- Entwässernd: kann bei Blasen/Nierenleiden unterstützen

REZEPTIDEEN

- Blätter als Tee oder Tinktur (frisch oder getrocknet)
- Triebspitzen mit in den Salat
- Blätter gekocht/gedünstet/blanchiert wie Spinat

*Hierbei Handel es sich um allgemeine Aussagen zu den Kräutern, keine Produktberatung

Try Pitch

Rotklee

Trifolium pratense

NAMENSHERKUNFT

- Trifolium = dreiblättrig
- pratense = auf der Wiese vorkommend
-

INHALTSSTOFFE

- Proteine
- Isoflavone/Phytoöstrogen
- Gerbstoffe
- Ätherisches Öl

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN*

- Kann dir mehr Gleichgewicht verleihen
- Isoflavone/Phytoöstrogene können sich blancierend auf Hormonhuashalt auswirken

REZEPTIDEEN

- Blüten als Tee oder Tinktur
- Rotklee gehört zu den Hülsenfüchten
- Blüten als essbare Deko in Salate, aufs Brot etc.

Try Pitch

*Hierbei Handel es sich um allgemeine Aussagen zu den Kräutern, keine Produktberatung

Innerer *Sommer*

Ovulation (3-4 Tage)

Jahreszeit

IN VOLLER BLÜTE - HÖHEPUNKT - DIVERSITÄT - PFLANZEN PRÄSENTIEREN SICH ZUR BESTÄUBUNG - FARBENFROH - HÜLLE UND FÜLLE

Lifestyle

PRODUKTIVITÄT - GENUSS -VERBINDUNG & KOMMUNIKATION - ENERGIEFLUSS - SELBSTVERTRAUEN - WICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN - BEWEGUNG NO LIMITS

Wildkräuter

BRENNESSELSAMEN - LÖWENZHAN - KAPUZINER KRESSE - ROSMARIN

Löwenzahn

Taraxacum officinalis

NAMENSHERKUNFT

- Löwenzahn - von der gezahnten Blattform
- Soll abgeleitet sein vom arabischen Wort 'tarakshaqum' = bitteres Kraut

INHALTSSTOFFE

- Vitamin A & C
- Kalium
- Magnesium
- Bitterstoffe

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN*

- Kann ein wertvoller Helfer für deine Abwehrkräfte sein
- Bitterstoffe können verdauungsfördernd wirken

REZEPTIDEEN

- Blätter als Tee oder Tinktur
- Junge Blätter frisch im Salat verarbeiten
- Frischpflanzensaft

Try Pitch

*Hierbei Handel es sich um allgemeine Aussagen zu den Kräutern, keine Produktberatung

Brennnessel-Samen

Urtica diocica

NAMENSHERKUNFT

- lat. urere = brennen
- Urticaria - Nesselsucht

INHALTSSTOFFE - SAMEN

- Proteine
- Omega-6-Fettsäuren
- Eisen
- Calcium

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN*

- Kleine Kraftpakete: Inhaltsstoffe können das Immunsystem stärken
- Enthalten viel Protein (bis zu 30g pro 100g) - wichtige Energiequelle
- Wird leicht aphrodisierender Effekt nachgesagt

REZEPTIDEEN

- Wie Chia/Lein-Samen zu verwenden
- Mit ins Müsli, Smoothie oder als Topping

Try Pitch

*Hierbei Handel es sich um allgemeine Aussagen zu den Kräutern, keine Produktberatung

Innerer *Herbst*

Lutealphase (10-14 Tage)

Jahreszeit

WETTER OFT WECHSELHAFT - SO AUCH DIE STIMMUNG - ENERGIE ZIEHT SCH ZURÜCK IN WURZELN - BLÄTTER FÄRBEN & FALLEN - TAGE WERDEN KÜRZER

Lifestyle

GEDANKLICHER TIEFGANG - SANFTE BEWEGUNG - LANGSAM RUNTERFAHREN - VERSCUHEN ZU AKZEPTIEREN - GUTES ESSEN MIT GUTEN FETTEN

Wildkräuter

FRAUENMANTEL - MELISSE - LAVENDEL - HANFBLÄTTER

Frauenmantel

Alchemilla vulgaris

NAMENSHERKUNFT

- Alchemilla = von den alten Alchemisten, welche die Tropfen der Pflanze zu 'magischen' Elixieren verarbeiteten.
- Frauenmantel - Blattform erinnert an Mantel von Frauen aus früheren Jahrhunderten

INHALTSSTOFFE

- Gerbstoffe
- Ätherisches Öl
- Flavonoide

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN*

- Kann bei Stimmungsschwankungen wieder mehr Gleichgewicht verleihen
- Kann sich auf gereizte Schleimhäute legen
- Bei PMS die 'rundum Wohlfühl-Pflanze'

REZEPTIDEEN

- Blätter als Tee trinken - Leckerer blumiger Geschmack
- Tinktur aus frischen Blättern
- Blüten sind essbar, lecker in Salat oder essbare Deko

*Hierbei Handel es sich um allgemeine Aussagen zu den Kräutern, keine Produktberatung

Try Pitch

Zitronenmelisse

Melissa officinalis

NAMENSHERKUNFT

- griech. Melissa = Honigbiene

INHALTSSTOFFE

- Ätherische Öle
- Gerbstoffe
- Flavonoide

TRADITIONELLE ANWENDUNGEN*

- Unterstützt dich dabei, zur Ruhe zu kommen
- Kann beruhigend auf Gedanken und Körper sein
- Schenkt dir Entspannung und Wohlbefinden.

REZEPTIDEEN

- Frisch oder getrocknet als Tee
- Honig mit frischen Melisseblättern infusionieren
- Als leckere Zutat für Getränke/Limonaden

Try Pitch

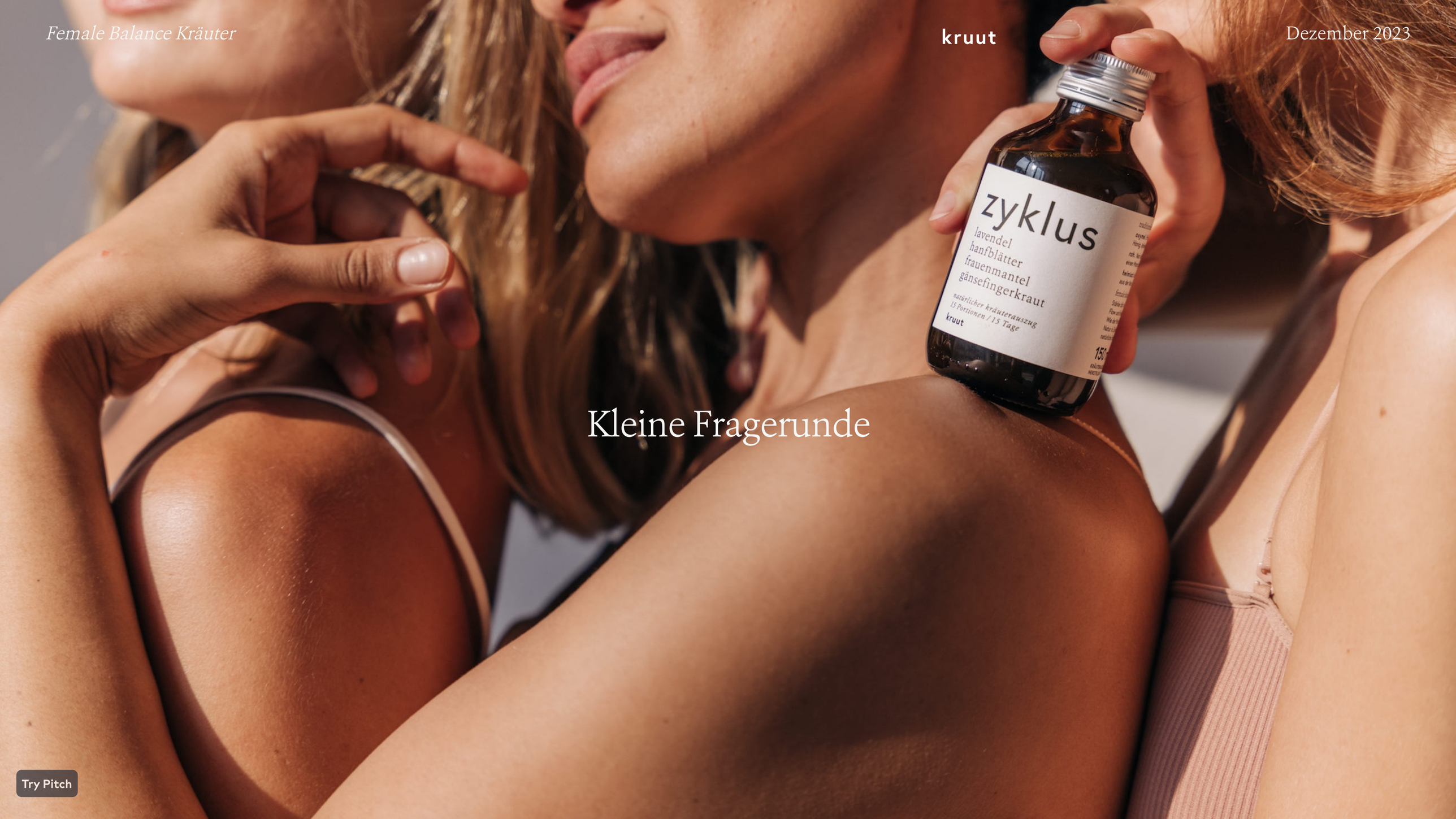
*Hierbei Handel es sich um allgemeine Aussagen zu den Kräutern, keine Produktberatung

Abschluss und Fragerunde 03

Try Pitch

Female-Balance-Set für mehr Wohlbefinden

Try Pitch



Kleine Fragerunde

Try Pitch

kruut

Vielen *Dank.*

Lina Voß
lina@kruut.de

Try Pitch