

# Ayurvedisch ernähren bei Morbus Crohn

CHRISTINE BRUNS FÜR WILD AND VEDA



## SCHUBPHASE

- Keine Ballaststoffe, reizarm, z.B. Reissuppe

## REMISSION

- Leichte Vollkost
- Viele Ballaststoffe
- Keine Rohkost
- Mildes, nicht blähendes Gemüse (Zucchini, Fenchel, Möhre sind gut), am besten gekocht und warm essen
- Keine Zitrusfrüchte, Pflaumen, Kohlsorten, Paprika, Zwiebeln, Käse, Wurst, Fleisch, Eier, Mayonnaise, Knoblauch oder Vollkornbrot
- 2 x täglich Naturjoghurt/Kefir/Quark
- 1 - 2 EL Lein-, Walnuss- oder Weizenkeimöl pro Tag
- Die Verdauung unterstützende Tees und Gewürze wie Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, wenig Ingwer

WENN DU WISSEN MÖCHTEST, WELCHER KONSTITUTIONSTYP DU BIST UND WAS FÜR DICH GUT UND FÖRDERLICH IST, NIMM KONTAKT ZU UNS FÜR EIN INDIVIDUELLES BERATUNGSGESPRÄCH AUF: [INFO@WILDANDVEDA.COM](mailto:INFO@WILDANDVEDA.COM)