



Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Vortragsreihe in der TCM Praxis Aumatt im März, April und Mai

Wissen für Ihr Leben

Theorie & Praxis

Verkostungen

ENTZÜNDUNGEN UND SCHMERZEN – GELENKSCHMERZEN; MUSKELKRÄMPFE; ARTHRITIS; MS

ZIEL: Entzündungshemmende Lebensmittel und wie sie unserem Körper helfen können!

Thema: Chronische Entzündungskrankheiten wie Arthritis, Osteoporose, MS, Diabetes, Bluthochdruck, Alzheimer oder Krebs haben eins gemeinsam – ihnen liegen übermässige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde.

Viele hundert gesundheitlichen Leiden werden auf chronische Entzündungen zurückgeführt. In welcher Form äussern sich die Entzündungen im Körper? Wie kommt es zu den Entzündungen? Normalerweise ist eine Entzündung ein natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers gegen Eindringlinge und Schadstoffe. Durch eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise können jedoch ebenfalls Entzündungsreaktionen ausgelöst werden, die sich mit der Zeit zu chronischen Entzündungsherden entwickeln könnten. Unentdeckte chronische Entzündungsherde führen zu schweren Krankheiten. Um dieser Entwicklung vorzubeugen, kann eine gesunde und entzündungshemmende Ernährung helfen. Erfahren Sie welche Nahrungsmittel entzündungshemmend wirken und wie Sie mit einfachen Mitteln Ihr Wohlbefinden steigern können.

Termine: Montag 06.03.2023, 17.30 – 18.30 Uhr oder Dienstag 07.03.2023, 10.30 – 11.30 Uhr

Inhalt: Infos und praktische Beispiele für den Alltag, Rezepte

Referentin: Dagmara Zasada, TCM und Ernährung nach 5 Elementen

Kosten: pro Person 49 CHF (inkl. Getränke)

Ort: TCM Praxis Aumatt, Aumattstrasse 79, 4153 Reinach

Anmeldung: Telefon: 061 711 68 68 oder per e-mail: dagmara@ernaehrung-und-beratung.ch

BLÄHUNGEN – VÖLLEGEFÜHL – VERSTOPFUNG – DURCHFALL – SCHMERZEN – ALLERGIEN – ÜBERGEWICHT

ZIEL: Magen-Darmbeschwerden verbessern, loswerden und wieder fit werden!

Thema: Gesunder Darm gesunder Mensch – Dinge, die der Darmflora schaden und Tipps für den Aufbau

Die gute Darmflora kann eine Quelle für Gesundheit und Wohlfühl sein. Die Darmflora kann aber auch – wenn sie aus ihrem gesunden Gleichgewicht geraten ist – krank und müde machen. Der Aufbau einer gesunden Darmflora ist daher eines der wichtigsten Ziele einer jeden ganzheitlichen Therapie. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie dieses Ziel erreichen können – und vor allem, welche Dinge Sie unbedingt meiden sollten, wenn Ihnen eine harmonische Darmflora am Herzen liegt. Je gesünder die Darmflora umso

- stärker Ihre Abwehrkraft
- weniger Allergien
- besser geschützt
- weniger Übergewicht

Termine: Montag, 13.03.2023 17.30 – 18.30 Uhr oder Dienstag 14.03.2023, 10.30 – 11.30 Uhr

Inhalt: 9 Dinge, die Ihrer Darmflora schaden. Welche Lebensmittel helfen beim Aufbau der gesunden Darmflora. Sind die probiotischen Joghurts wirklich so gut für die Darmflora, wie es in der Werbung behauptet wird?

Referentin: Dagmara Zasada, TCM und Ernährung nach 5 Elementen

Kosten: pro Person 49 CHF (inkl. Getränke)

Ort: TCM Praxis Aumatt, Aumattstrasse 79, 4153 Reinach

Anmeldung: Telefon: 061 711 68 68 oder per e-mail: dagmara@ernaehrung-und-beratung.ch

IMMUNSYSTEMSTÄRKEND – VERDAUUNGSFÖRDEND – ENTZÜNDUNGSCHEMMEND – MINERALSTOFFREICH

ZIEL: Sprossen selber ziehen – und frisch geniessen – eine Bereicherung für unseren Körper!

Thema: Gesucht! Gemüse, das in jedem Klima wächst, dem Nährstoffgehalt von Fleisch gleichkommt, in 3 bis 5 Tagen reif ist, an jedem Tag des Jahres gesät werden kann, weder Boden noch Sonne braucht, so viel Vitamin C wie Tomaten enthält, keine Abfallprodukte beim Anbau verursacht und so schnell wie ein Kotelett gekocht werden kann!

Sprossen aus Keimsaaten sind eine hervorragende Bereicherung für jedes Krisen-Paket. Mit nichts weiter als Wasser werden aus den jahrelang haltbaren Samen innerhalb weniger Tage frische Mahlzeiten voller Vitamine, bioverfügbarer Mineralstoffe, lebendiger Enzyme und aktiver Antioxidantien. Gesundheit pur, die sich jeder zu Hause in Form von Sprossen selber ziehen kann. Erfahren Sie in dem Seminar, welche Sorten gibt es und wie sie gezogen werden können?

Termine: Montag, 20.03.2023 17.30 – 18.30 Uhr oder Dienstag 21.03.2023, 10.30 – 11.30 Uhr

Inhalt: Theorie, Sprossenvorstellung, notwendiges Zubehör, damit Sie starten können, kleine Verkostung

Referentin: Dagmara Zasada, TCM und Ernährung nach 5 Elementen

Kosten: pro Person 49 CHF (inkl. Getränke)

Ort: TCM Praxis Aumatt, Aumattstrasse 79, 4153 Reinach

Anmeldung: Telefon: 061 711 68 68 oder per e-mail: dagmara@ernaehrung-und-beratung.ch

ENTGIFTEND – VERDAUUNGSFÖRDEND – MINERALSTOFFREICH – VERZÖGERN ALLTERUNGSPROZESS

ZIEL: Anti-Aging aus dem Meer – Wie Sie mit Algen Ihre Zellen und somit Ihr Körper gesund halten können!

Thema: Algen – die Kraft dieser Nahrungsmittel für den eigenen Körper nutzen

Die roten, braunen, grünen Algen sind seit langem als Königinnen der Riffe bekannt. Aufbereitet findet man sie in Nahrungsergänzungsprodukten, in Kosmetika und Heilmitteln der Thalassotherapie. Die Volksheilkunde hat diesem „Gemüse des Meeres“ immer schon große medizinische Wirksamkeit zugesprochen. Die Wissenschaft hat diese Wirkung bestätigt. Die Ernährungslehre sieht Algen als ein Nahrungsmittel der Zukunft, denn es reicht aus, regelmässig kleinere Mengen an Algen zu sich zu nehmen, um von ihren wohltuenden Wirkungen zu profitieren.

Wie das geht und welche positiven Eigenschaften die Algen haben, erfahren Sie in diesem Seminar. Neben der Theorie lernen Sie wie man mit Algen kocht und wie man diese Nahrungsmittel langsam aber sicher in die eigene Küche einführen kann.

Termine: Montag, 27.03.2023 17.30 – 18.30 Uhr oder Dienstag 28.03.2023, 10.30 – 11.30 Uhr

Inhalt: Theorie und Praxis kompakt mit guten Tipps für Ihren Ernährungsalltag mit einer Verkostung

Referentin: Dagmara Zasada, TCM und Ernährung nach 5 Elementen

Kosten: pro Person 49 CHF (inkl. Getränke)

Ort: TCM Praxis Aumatt, Aumattstrasse 79, 4153 Reinach

Anmeldung: Telefon: 061 711 68 68 oder per e-mail: dagmara@ernaehrung-und-beratung.ch

Auf Wunsch können Sie einen Starterpaket mit einigen Algen vorbestellen: Wert ca. 30 CHF. Bitte bei der Anmeldung angeben.

POWER FOODS – WUNDERMITTEL EXISTIEREN; MAN MUSS WISSEN WAS UND WIE GEGESSEN WERDEN SOLLTE

ZIEL: Essen Sie sich gesund – mit diesen Power Foods schützen Sie sich vor Erkältungen, bauen Stress ab, verbrennen Fett, entgiften und verlangsamen den Alterungsprozess!

Thema: Vorstellung der 13 Top-Produkte für Ihre Gesundheit und die einfachen Rezepte für die Anwendung

In diesem Seminar erfahren Sie über Produkte, die Ihre Gesundheit besonders positiv beeinflussen können. In den ersten Teil werden die einzelnen Produkte vorgestellt und deren Wirkung auf unseren Körper erläutert. Danach folgen die Rezepte, wie Sie diese Produkte in der täglichen Ernährung einsetzen können. Nach dem theoretischen Teil werden einige der Produkte in der praktischen Umsetzung sofort angewendet und verkostet. Erfahren Sie, was Chiasamen, Umeboshi, Chlorella, Kuzu, Gerstengraspulver und andere tolle Lebensmittel für Ihre Gesundheit machen können? Wo wären diese Lebensmitteln zu kaufen?

Termine: Montag, 17.04.2023 17.30 – 18.30 Uhr oder Dienstag 18.04.2023, 10.30 – 11.30 Uhr

Inhalt: Theorie und Praxis mit anschliessender Verkostung

Referentin: Dagmara Zasada, TCM und Ernährung nach 5 Elementen

Kosten: pro Person 49 CHF (inkl. Getränke)

Ort: TCM Praxis Aumatt, Aumattstrasse 79, 4153 Reinach

Anmeldung: Telefon: 061 711 68 68 oder per e-mail: dagmara@ernaehrung-und-beratung.ch

GELENKVERSCHLEISS – BAUEN SIE MIT DIESEN TIPPS IHRE GELENKSCHMERZEN WIEDER AB

ZIEL: Wie Sie durch die Ernährungsumstellung Ihre Schmerzen lindern, sogar ganz loswerden - so wie bereits viele Menschen vor Ihnen das bewiesen haben, die sich mit Worten „Es ist ein Verschleiss, da kann man nichts machen, damit müssen sie sich abfinden“ keinesfalls abgefunden haben!

Thema: Arthrose ist durch Ernährung beeinflussbar – profitieren Sie jetzt auch davon

Arthrose ist die häufigste Form aller Gelenkerkrankungen. Die Schulmedizin verfügt über einige Therapieansätze, leider sind diese erstens nicht so erfolgreich und zweitens bringen sie viele unerwünschte Nebenwirkungen mit sich. Was ist aber die Ursache für diese Krankheit? Wie kann sie vermieden oder sogar spürbar positiv beeinflusst werden? Es ist schon nachgewiesen, dass sich die Arthrose über Jahre und Jahrzehnte hinweg als Folge einer Kombination von ungesunder Ernährung, Mineralstoffmangel, mangelnder Bewegung, Stress und Missbrauch von Genussgiften (Koffein, Alkohol, Zucker) entwickelt. Was genau zerstört den Knorpel und was verursacht die Entzündungen im Körper? Wie können Sie sich durch entsprechende Ernährung schützen? Erfahren Sie es in diesem Seminar.

Termine: Montag, 24.04.2023 17.30 – 18.30 Uhr oder Dienstag 25.04.2023, 10.30 – 11.30 Uhr

Inhalt: Theorie und Praxis, tolle Lebensmittel gegen Arthrose

Referentin: Dagmara Zasada, TCM und Ernährung nach 5 Elementen

Kosten: pro Person 49 CHF (inkl. Getränke)

Ort: TCM Praxis Aumatt, Aumattstrasse 79, 4153 Reinach

Anmeldung: Telefon: 061 711 68 68 oder per e-mail: dagmara@ernaehrung-und-beratung.ch

CHINESISCHE HAUSREZEPTE - MAGENGRIFFE – ERKÄLTUNG – DURCHFALL – BAUCHSCHERZEN – KOPFSCHMERZEN

ZIEL: Mit den bewährten Hausmitteln gegen viele Beschwerden – Selbsthilfe und Selbstheilung. Entdecken Sie das alte Wissen neu und helfen Sie sich selbst und Ihren Liebsten!

Thema: Gute Hausrezepte der Chinesischen Medizin und die westliche Kräutermmedizin für den Alltag

Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Magenschmerzen, Magengrippe, Erkältung, Erschöpfung und viel mehr: Mit kleinen einfachen Rezepten wieder fit werden. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie die Alltagsbeschwerden einfach selbst kurieren und wie Sie "in der Mitte" bleiben können. Vom kühlenden Chrysanthementee über das entspannte "Kaiserliche Bad" bis zur Maulbeermarmelade gegen ergrauendes Haar und Gojibeerentee für die müden und strapazierten Augen.

Ganzheitlich gesund werden und bleiben mit der Traditionellen Chinesischen Medizin!

Termine: Montag, 08.05.2023 17.30 – 18.30 Uhr oder Dienstag 09.05.2023, 10.30 – 11.30 Uhr

Inhalt: Vorstellung der Produkte für die Rezepte und Zubereitung von ein paar Rezepten mit anschliessender Verkostung

Referentin: Dagmara Zasada, TCM und Ernährung nach 5 Elementen

Kosten: pro Person 49 CHF (inkl. Getränke)

Ort: TCM Praxis Aumatt, Aumattstrasse 79, 4153 Reinach

Anmeldung: Telefon: 061 711 68 68 oder per e-mail: dagmara@ernaehrung-und-beratung.ch