

Vortrag: Herzgesunde Ernährung

Der intensive Sommer hat mich dazu bewegt, Ihnen das Thema Ernährung in Bezug auf das Herz und das Immunsystem näher zu bringen.

Die langanhaltend hohen Temperaturen wirken besonders auf unser Feuerorgan, wie es in der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt wird, und sein Partnerorgan, die Lunge.

Die Mineralstoffverluste aufgrund „sommerlicher Ernährung“ und Transpiration sind auszugleichen, damit das Immunsystem stabil genug für den Herbst und den Winter ist. Das Herz, wie auch unsere Zellmembranen benötigen Elektrolyte, um eine stabile Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Inhalte:

- Was braucht der Körper wirklich?
- Die problematischsten Faktoren in unserer Ernährung
- Öle und Herzgesundheit
- Vermittlung eines klaren Verständnisses des Themas Säure-Basen-Haushalt und unserer eigenen inneren Chemie
- Zusammenhang zwischen der Herzgesundheit, den Nieren und dem Immunsystem
- Die Bedeutung der thermischen Wirkung des Nahrungsmittels
- Die Rolle des Bewusstseins bei der Ernährung
- Die Bedeutung regulierten Essens für die Herzgesundheit
- Bewusste Auswahl der Farben der Speisen
- Wann erfreut die Nahrung wirklich das Herz?
- Wie lernen wir es, besser Mass zu halten?

Treffpunkt: Praxis für bewusstes Leben und natürliche Heilweisen

Franzosenweg 17 (Ecke Kalkwerderring), 19061 Schwerin

Termin: 22. Oktober 2018 um 17 Uhr (Dauer jeweils 1–1,5 h)

Ausgleich: 18 Euro ab 7 Teilnehmern

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei:

Dr. Franka Engel - Heilpraktikerin - Tel.: 03 85 -5932 108 oder Dr.FEngel@t-online.de

Bitte Innenraumschuhe oder dicke Socken mitbringen!

Vortrag: Herzgesunde Ernährung

Der intensive Sommer hat mich dazu bewegt, Ihnen das Thema Ernährung in Bezug auf das Herz und das Immunsystem näher zu bringen.

Die langanhaltend hohen Temperaturen wirken besonders auf unser Feuerorgan, wie es in der Traditionellen Chinesischen Medizin genannt wird, und sein Partnerorgan, die Lunge.

Die Mineralstoffverluste aufgrund „sommerlicher Ernährung“ und Transpiration sind auszugleichen, damit das Immunsystem stabil genug für den Herbst und den Winter ist. Das Herz, wie auch unsere Zellmembranen benötigen Elektrolyte, um eine stabile Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.

Inhalte:

- Was braucht der Körper wirklich?
- Die problematischsten Faktoren in unserer Ernährung
- Öle und Herzgesundheit
- Vermittlung eines klaren Verständnisses des Themas Säure-Basen-Haushalt und unserer eigenen inneren Chemie
- Zusammenhang zwischen der Herzgesundheit, den Nieren und dem Immunsystem
- Die Bedeutung der thermischen Wirkung des Nahrungsmittels
- Die Rolle des Bewusstseins bei der Ernährung
- Die Bedeutung regulierten Essens für die Herzgesundheit
- Bewusste Auswahl der Farben der Speisen
- Wann erfreut die Nahrung wirklich das Herz?
- Wie lernen wir es, besser Mass zu halten?

Treffpunkt: Praxis für bewusstes Leben und natürliche Heilweisen

Franzosenweg 17 (Ecke Kalkwerderring), 19061 Schwerin

Termin: 22. Oktober 2018 um 17 Uhr (Dauer jeweils 1–1,5 h)

Ausgleich: 18 Euro ab 7 Teilnehmern

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei:

Dr. Franka Engel - Heilpraktikerin - Tel.: 03 85 -5932 108 oder Dr.FEngel@t-online.de

Bitte Innenraumschuhe oder dicke Socken mitbringen!