

# Vortragskalender <sup>2019 März - Mai</sup>

Jeden letzten Donnerstag des Monats\* informieren wir Sie zu interessanten Themen in biologischer Medizin und Naturheilkunde.

**28. März**      **Physischer und psychischer Stress: Die Nebennierenschöpfung/ Das Burn-out**

Ort: Healthshop / Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr / Referentin: Dorothee Rataj  
Gastbeitrag: 10,-

**25. April**      **Frühlingsputz im Darm aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

Ort: Healthshop / Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr / Referentin: Claudia Erni  
Gastbeitrag: 10,-

**23. Mai**      **"Frauenkräuter und Männerkräuter"**

Ort: Healthshop / Zeit: 19.00-21.00Uhr / Referentin: Ernestine Astecker  
Gastbeitrag: 10,-

\*Ausser Juni, Juli & Dezember

## Physischer und psychischer Stress: Die Nebennierenschöpfung / Das Burn-out

Wie unsere innere Anspannung / der subtile Stress uns über Jahre hinweg langsam und schleichend schwächt.

Die Symptome: Angstzustände, Müdigkeit, Erschöpfung, bis hin zu Gelenksbeschwerden, Allergien und Autoimmunerkrankungen. Wie unsere Drüsenkette (Schilddrüse, Eierstöcke, Hoden, Hypophyse in Mitleidenschaftgezogen wird. Wie können wir diese latente Schwäche erkennen und behandeln!

## Frühlingsputz im Darm aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Reinigen und entgiften bedeutet nicht, den Körper auszuhungern, sondern ihm gezielt gute Nährstoffe zu geben.

Heute weiß man, dass ein zu viel an Weizen, Zucker, Fleisch, Alkohol und industrielle Zusatzstoffe versteckte Entzündungen im Körper verursachen. Unser Organismus hat ein hervorragendes Reinigungssystem. Leber, Nieren, Darm und Haut - unsere grössten Entgiftungsorgane entsorgen unermüdlich die Schadstoffe. Erfahren Sie mehr über die Reis-Kur und Suppen Entlastungstage. Ihre Verdauung freut sich!

## “Frauenkräuter und Männerkräuter“

Bei Frauenbeschwerden sind Heilkräuter wirkungsvolle und hilfreiche Begleiter als heilsamer Tee, stärkendes Elixier, wohltuender Wickel oder lindernde Salbe.

Wie werden Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Hirtentäschel, Kapuzinerkresse oder Beifuss bei Mens-Schmerzen, Zyklusstörungen oder Blasenbeschwerden eingesetzt? Und welche Heilkräuter sind eine Alternative bei unangenehmen Wechseljahrserscheinungen? Was ist ein knochengesunder Tee? Goldrute, Weidenröschen oder Brennnessel sind nicht nur bei Männerbeschwerden eine wirksame Unterstützung.

healthshop@eiche.ch  
healthshop.eiche.ch

Healthshop zur Eiche  
Windegg 1  
CH-9100 Herisau  
+4171 353 50 82

**Healthshop**  
zur EICHE