

Sobota 2. 12. 2017 9.30 – 18.00

# Předvánoční pojednání o dietetice



Popovídáme si o **různých výživových směrech, o rizicích průmyslově zpracovaných polotovarech a potravin.** Na co si dát pozor při nákupu potravin, jak připravit zdravou a levnou snídani. Mnoho a mnoho receptů.

Naše pojednání o dietetice není zaměřeno na propagaci jednoho výživového směru. **Budeme Vás učit, že trávení je výrazem naší individuality,** což v praxi znamená, že není žádný výživový směr, který by byl nejvhodnější pro všechny.

**Jak si potraviny a jídlo vybírat s citem, rozumem, důrazem na kvalitu.** Jak neutratit spoustu peněz za bio výrobky a přitom jíst kvalitně. Řekneme si, co můžete kupovat v obyčejných supermarketech, nebo naopak ve zdravých výživách. **Spousta kvalitních potravin je lehce dostupná, dokonce i levná.**



**Jak hospodařit s časem ve svůj prospěch a přitom se na jídle nešdit.** Jak to vše zakomponovat do každodenního života. Pokud si dobře zorganizujeme čas a víme, kde nakupovat, snadno dokážeme uvařit chutná prospěšná jídla a nemusíme se stravovat nevyživnými blafy.



**Základní figle, tipy a recepty, které dělají z jídla to opravdové jídlo.** Řekneme si něco českých a lokálních superpotravinách.

**Názorné ukázky dobré snídaně - můžete ochutnat.**

**Koření a jeho léčivé účinky** - informace o využití jednotlivých druhů v kuchyni, ale především o jejich léčivých účincích. Kromě exotických druhů koření budou probrány i některé z těch, které rostou u nás (včetně možnosti jejich pěstování).



Neděle 3. 12. 2017 9.00 – 16.00

# Zdraví pro nás a naše děti z našich dostupných bylin



**Houby a jejich léčivé účinky** - využití hub s léčivými účinky v kuchyni, houby na podporu imunitního systému. **Detailní přehled osmi u nás běžně rostoucích hub**, které si zaslouží naši pozornost pro jejich léčivé účinky. Jako tištěný materiál věcný rejstřík zaměřený na využití jednotlivých hub při rozličných onemocněních.



**Použití dostupných léčivých bylin pro zdraví své a svých dětí** - využití fytoterapie v těhotenství, při kojení a v mateřství. Zdroje z lidových tradic, bylinné recepty.

**Naše léčivé byliny pro střední věk a stáří** - jak účinně posílit imunitní systém s pomocí bylin. Rostlinné harmonizátory a rostliny s povzbudivými účinky na organismus. Byliny, které jsou schopny příznivě ovlivňovat projevy stárnutí a zajistit tak klidné a spokojené stáří.



**Superbyliny z našich luhů a hájů** - byliny, které nás dokážou ochránit před nástrahami znečištěného životního prostředí, ale také pomohou zvýšit fyzickou kondici a dodají potřebnou chuť do života. **Budou probírány zejména takové, které si můžete vypěstovat na své zahradě, balkonu nebo je nasbírat v přírodě.** Užitečné recepty.

## Výroba homeopatických mastí

Budeme vyrábět homeopatické masti:



Arnika D3 - mast (poranění, úrazy, pohmoždění, pády, modřiny, namožení svalů)

Hypericum D3 / Calendula D2 – gel (odřeniny s krvácením či bez něj, pásový opar, opaření)

Urtica D3 / Calendula D2 – krém (poštípání hmyzem, opaření, svědění na kůži)

Rescue Remedy – krém (Bachova květová terapie - poranění, úrazy, opaření, popálení)

**Mastičky si sami ručně vyrobíme a za cenu surovin si je můžete odnést.** Budou k dispozici i barevné dárkové kelímky – lze použít jako ručně vyrobený dárek pod stromeček.



# Organizační záležitosti:

**Termín: So 2. 12. 2017 (9.30 - 18.00) – Ne 3. 12. 2017 (9.00 - 16.00)**

**Cena víkendu 1100.- Kč**

Lze přijít i na jednotlivé dny za cenu 800.- Kč /den

(maximální počet studentů ve třídě je 20)



**Místo: Fakulta podnikatelská, Kolejní 2906/4, 612 00, Brno - Královo Pole, posluchárna č. 109 (v přízemí po schodech dolů) areál VUT Pod Palackého vrchem**

**Přihlášky na mail: [homeopat-fakulta@centrum.cz](mailto:homeopat-fakulta@centrum.cz)**

**mob. 739 438 598**



Přineste si sebou: psací potřeby a sešit, (nebo notebook), přezůvky (pokud budete chtít).

K dispozici je varná konvice.

Časový rozvrh víkendu:

sobota 9.30 - 18.00 (13 - 14 přestávka na oběd)

neděle 9.00 - 16.00 (12 - 13 přestávka na oběd)

**Přednášející:**

**sobota: [Darina Šindelářová](#)**

propagátorka domácí výživné stravy a autorka e-booku *Jak i při nedostatku času a peněz nevařit blafy*. Miluji jídlo, které je v souladu s lidským tělem a jeho přirozeností. Díky této vášni inspiroji lidi k domácí a výživné stravě. Chci tak ukázat, jak si lze jednoduše udržovat zdravé vitální tělo a vnitřní spokojenost. Co vás budu učit? Umět si potraviny a jídlo vybírat s citem, rozumem, důrazem na kvalitu a přitom ušetřit. Hospodařit s časem ve svůj prospěch a přitom se na jídle nešidit. Základní figle, typy a recepty, které dělají z jídla to opravdové jídlo. A hlavně umět tak každý den fungovat, protože to Vám přinese tu opravdovou radost. [www.darinasindelarova.cz](http://www.darinasindelarova.cz)

**neděle: [Aleš Sušický](#)**

lektor a terapeut klasické homeopatie a tradiční čínské medicíny. V roce 1999 založil v Brně Homeopatickou fakultu s klinikou s.r.o., kde jako ředitel a hlavní lektor výuky vyškolil stovky klasických homeopatů v rámci čtyřletého studia Klasické homeopatie pro profesionální praxi. Od r. 2006 se intenzivně studium tradiční čínské medicíny, 2x se zúčastnil stáže na klinice TCM v Číně. Přednáší TCM na Akademii tradiční čínské medicíny obor fytotherapie - bylinné směsi. Od r. 2010 do r. 2015 absolvoval studium antroposofické medicíny v rámci pětiletého postgraduálního vzdělávání IPMT.

[www.homeopaticka-fakulta.cz](http://www.homeopaticka-fakulta.cz)

[www.akutnihomeopatie.cz](http://www.akutnihomeopatie.cz)

[www.cinskamedicina.info](http://www.cinskamedicina.info)