

Tisdag 5/11 17:00-18:00

Att läka naturligt – mage och tarm

Grunden i hela kroppens maskineri är magen, den ska se till att vi tar upp näringen ur maten och den ska skilja ut det som inte skall tas upp. Om den inte funkar optimalt, då kan vad som helst gå fel i kroppen. Här får du veta mera om magen och dess funktioner, hur du tar reda på vad som är fel samt vad du kan göra om den krånglar.

Onsdag 6/11 17:00-18:00

Att läka naturligt – vår viktiga mat och dess innehåll

Hippokrates, allmänt kallad Läkekonstens fader, myntade redan 400 år f.Kr. ”Låt maten bli din medicin”. Inget är nytt under solen, det är minst lika aktuellt idag. Men vad finns i maten, och vad har dess beståndsdelar för uppgift i våra koppar? Välkommen att veta mera om mineraler, vitaminer och andra viktiga komponenter.

Torsdag 7/11 17:00-18:00

Att läka naturligt – utvärtes produkter

Förr lade man kålblad på bölden, slättegubbe på stukningen och timjan på bröstet vid hosta. Kan man fortfarande göra så, eller var det bara skrock och skrönor? Här tittar vi närmare på örter för utvärtes bruk, hur man använder dem och till vad. Och så djupdyker vi lite i hudkrämer och lotions och alla dess ingredienser, varför finns de där och till vilken nytta?