



WEBBKURS

# Mat som medicin

Funderar du på att anmäla dig till webbkursen Mat som medicin? Det kan vara den bästa investeringen du gör för dig själv! Jag talar av egen erfarenhet. Min egen resa på väg mot hälsa har varit krokig och inte förrän jag förstod kraften i det jag gjorde varje dag och i den mat jag åt började jag må bra på riktigt.

Jag och många tidigare kursdeltagare vittnar om hur vi varit hos mängder med terapeuter och provat olika typer av behandlingar utan att få varaktiga resultat. För mig kom mina symtom utan att jag förstod varför och det är många med mig som upplever samma sak. Sjukdom blev "otur" och sjukvården hittade inget som kunde förklara mitt mående. Den hjälp som fanns var piller som dövade symtom ett tag tills det inte fungerade längre eller nya symtom dök upp. Min egen, alla mina patienters och tidigare kursdeltagares hälsosorser som med hjälp av den kinesiska medicinen och lite andra verktyg som jag fångat upp på min väg mot hälsa är orsaken till att jag skapade den här kursen. Det går att läka inifrån och ut och må bättre på alla plan med rätt hjälp.

I den kinesiska medicinen som är mest känd för sin akupunktur här i väst så är mat och livsstil de viktigaste delarna för att hålla sig frisk, vital och må bra känslomässigt. Vi kan när vi har kunskap om varför våra symtom uppstår hjälpa oss själva med den mat vi äter och hur vi lever. När kropp och själ får det de behöver så skapar vi en inre balans som kan hålla ställningarna mot det yttre som är livet och som ständigt påverkar oss.

**Vill du göra en förändring och må bättre på alla plan?**

Nu har du möjligheten att skapa nya vanor med guidning under ett helt år! Inga tidigare förkunskaper krävs.

*Läs mer* 

## WEBBKURS

# Mat som medicin

### BESKRIVNING

Kursen Mat som medicin är till för dig som vill skapa de bästa förutsättningarna för att må bra och nå ett fysiskt och känslomässigt välbefinnande. Webbkursen har sin grund i den kinesiska medicinens väl beprövade läkekonst och vi använder mat och livsstil som medicin.

En webbkurs innebär att allt lärande sker online. Du kommer inte få hem några fysiska produkter. För att genomföra kursen behöver du ha en dator (det går även på mobil, men dator eller surfplatta rekommenderas), papper och penna eller digitalt anteckningsverktyg. För att skriva ut de nedladdningsbara arbetshäftena (pdf-filer) behöver du en skrivare. Materialet i kursen består av text, videor, bilder, recept och praktiska övningar fördelat på 15 avsnitt.

Du har tillgång till hela kursen på en gång och kan läsa i din egen takt under året. Du får via kursen tillgång till en plats i vår slutna FB grupp som hör till just din kursomgång. Gruppen är vårt privata "klassrum" tillsammans med kursplattformen och jag finns där för guidning och svarar på dina frågor under ett helt år.

Vi går igenom grunderna i den kinesiska medicinen - yin, yang, qi, blod och de fem elementen. Vi fördjupar oss i de viktiga fem elementen, dess egenskaper och vad du kan göra för att hjälpa dig själv. Du får verktyg så att du kan använda mat som medicin utifrån de fem elementen, dina brister och obalanser. Vi fördjupar oss i diagnostiken och jag förklarar hur du ska använda den. Du får kunskapen för att lokalisera och förstå dina problem. Vi använder mat och vår livsstil för att må bättre. Kursen innehåller en mängd recept för att du på ett enkelt sätt ska kunna börja använda maten som medicin. Vi har alla olika personligheter, konstitutioner, brister, obalanser och behov. Den här kursen är skapad för att just du ska få möjligheten att hitta dina och må bra.

Du ges möjligheten att få hjälp med att analysera just dina obalanser och du får konkreta råd på vad du kan göra för att hjälpa dig själv. Med förståelse och nya vanor kommer du att må bättre på alla plan. I Mat som medicin erbjuder jag dig en personlig telefonkonsultation. Du skriver ut formulär på kursplattformen som du fyller i och postar uppgifterna till mig innan din konsultation. Samma dag som vi har vårt möte vill jag också ha foton på ansikte och tunga. Samtalet tar en timme förutom mina förberedelser.

### KURSEN PASSAR PERFEKT FÖR DIG SOM:

Bara vill fortsätta att må bra eller dig som har problem som; Trötthet, utbrändhet, övervikt, undervikt, värk, pms, frusen, klimakteriebesvär, matsmältningsproblem, infertilitet/svårt att bli med barn, sömnproblem, astma, hosta, återkommande infektioner, rädslor, oro, ångest, förstoppning/diarré, dåligt immunförsvar, dålig kvalitet på hår och naglar, torr hud, torrt hår, eksem, huvudvärk, grusiga/torra ögon, floaters i synfältet med mera listan kan göras hur lång som helst. Den kinesiska medicinen har en helhetssyn på kropp, själ, psyke och våra känslor.

### KURSEN INNEHÅLLER:

- Personlig telefonkonsultation
- Digitala frågestunder/föreläsningar (spelas in och ligger på kursportalen hela året)
- Livsstilsträning under året
- Månadsuppgifter

- Föreläsningar om yin, yang, qi och blod- vad har de för funktion i kroppen och hur du kan reglerar eventuella brister och obalanser
- Du får lära dig mer om De Fem Elementen - Trä, Eld, Jord, Metall & Vatten- vad har de för funktioner i kroppen, färg, smak, själsaspekt, personlighet, elementens påverkan på varandra, tecken på obalanser och hur man reglerar de obalanser som finns genom sin livsstil och med hjälp av maten.
- Mat som Medicin - Hur kan du använda mat som medicin baserat på dina individuella obalanser. Vilka egenskaper har olika råvaror och hur påverkar de kroppen sett ur ett kinesmedicinskt perspektiv.
- PDF-häfte innehållande förklaringar av diagnostiken det ger dig en bild av vilka obalanser du har samt hur du med mat kan reglera och balansera din kropp & själ. Vi diskuterar vidare i klassrummet.
- PDF- häfte med förklaringar om Femelementsteorin
- PDF- häfte med en lathund över de Femelementen
- PDF-häfte om de fem elementens personligheter
- PDF-häfte innehållande ca 100 recept för frukost, lunch/middag och mellanmål -du får en stor receptbank att utgå från där du kan leta upp vilka recept som passar dig och dina obalanser.
- PDF-häfte med födoämnestabell- med hjälp av denna tabell kan du enkelt byta ut råvaror i recepten samt kan enkelt sätta ihop egna individuella recept.
- PDF-häfte med ett litet örtapotek - du får ett häfte med olika örter som du kan använda för att balansera de olika elementen och organen. Vi fyller på örtapoteket utifrån dina behov i klassrummet.
- Tillgång till vår slutna FB-grupp för just den här kursen - i gruppen har du möjlighet att ställa frågor och få hjälp med att analysera dina obalanser och vad du behöver göra för att komma tillrätta med dem. Den är tänkt som en studiegrupp. Länk till gruppen skickas ut med kursmaterialet.
- Teoretiska skriftliga patientfall

## BOKA NU!

Kursen har begränsat antal platser. Kursdatum hittar du på hemsidan.

## VIKTIGT!

Efter att du betalt kursen får du tillgång till den genom en länk. Länken står i mailet som du får efter att vi mottagit din betalning. Missa inte det! Du måste även logga in för att komma åt kursen. I samband med att du bokat din kurs och den släpps, får du ett mail med inloggningsuppgifter. Inloggning hittar du sedan uppe i den rosa menyn. Spara gärna kursen som ett bokmärke på din dator för att enkelt kunna hitta tillbaka. Du kommer att ha tillgång till kursen under ett helt år.

## FÖR PRIVAT BRUK

Materialet i kursen får endast användas för privat bruk. Ingen del av materialet får kopieras, tryckas eller mångfaldigas av någon anledning eller i något som helst syfte, elektroniskt, mekaniskt, bandinspelning eller dylikt. Du får inte lära ut kursen vidare till andra, utan denna kurs är helt och hållet ämnad för privat bruk.

*Tina på Hermansdal*



**HERMANSDAL**  
KROPP - SJÄL - KUNSKAPEN OM LIVET