



PROJEKT EINE PRISE

Jasno in glasno, založba d.o.o.
Ulica bratov Učakar 128,
1000 Ljubljana, SLOWENIEN

info@eineprise.eu
www.eineprise.eu



VORTRAG 1:

10 BEWEISE, WARUM GEWÜRZE DIE BESSEREN MEDIKAMENTE SIND

Wenn die Menschen nur wüssten, welche Kraft in den Gewürzen steckt, die sie wahrscheinlich schon in der Küche oder im Garten haben!

Früher waren die Menschen der Meinung, dass die Gewürze mehr als nur Pflanzen sind. Viele Gewürze wurden als heilige Pflanzen verehrt. Zu den Pflanzen, denen im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin die meisten Heilkräfte zugeschrieben werden, gehören überwiegend Gewürze.

Zum Glück schenkt auch die moderne Wissenschaft den Gewürzen immer mehr Aufmerksamkeit und bestätigt in großem Maße die Erkenntnisse über ihre heilenden Eigenschaften.

Auch die Pharmaindustrie entdeckt die verborgenen Heilkräfte der Gewürze und entwickelt auf dieser Basis neue Generationen von Antibiotika und Arzneimitteln gegen Allergien, Diabetes, Schmerzen, Nierenprobleme usw.

Wussten Sie, dass einige Gewürze sogar antibiotikaresistente Bakterien bekämpfen? Wussten Sie, dass Basilikum, Minze und Sellerie nachweislich vor Zellschäden durch radioaktive Strahlung schützen? Wussten Sie, dass schon eine minimale Menge Mus-

katnuss die Ausbreitung von Karies stoppen kann? Wussten Sie, dass die Melisse besser als alle bekannten Medikamente Herpes kuriert? Wussten Sie, dass mindestens 12 Gewürze bekannt sind, die bei wissenschaftlichen Studien gegen HIV wirksam waren?

Interessant ist auch, dass viele Gewürze bei einer gleichzeitigen Einnahme die Wirkung konventioneller Arzneimittel verbessern oder ihre unerwünschten Nebenwirkungen abmildern.

Worin liegt die Kraft der Gewürze und warum wissen wir im Westen so wenig darüber?

Warum die Gewürze bei der Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Beschwerden so überragend sind, erfahren Sie beim Vortrag der Autorinnen der Bücher "Eine Prise Gesundheit" „Eine Prise Weisheit“ und „Eine Prise Kreativität“ Sanja Lončar und Sabina Topolovec.

Der Vortrag findet teilweise in Deutsch und teilweise in Englisch mit Übersetzung statt.

Im Rahmen des Vortrags werden Sie die Kraft der Gewürze auch in Form leckerer Knabbereien und Getränke kennenlernen.

Nach dem Vortrag ist das Buch erhältlich und die Autorinnen werden Ihr Exemplar gerne signieren.

VORTRAG 2:



DIE VERBORGENEN HEILKRÄFTE DER GEWÜRZE

Unsere Vorfahren wussten noch, welche Heilkräfte in den Gewürzen stecken. Und heute bestätigt die moderne Wissenschaft, dass sie Recht hatten und dass Gewürze oft viel stärker, sicherer und intelligenter sind als registrierte Arzneimittel.

Woher wussten die Menschen all das einst ohne Mikroskop, Chromatographen und andere moderne Hilfsmitteln? Wenn es unseren Ahnen gelungen ist, warum sollten nicht auch wir dazu in der Lage sein? Tatsächlich ist es nämlich viel einfacher, als Sie vielleicht denken.

Heute, wo wir Zeugen immer aggressiverer Versuche der finanzstarken Großunternehmen sind, sich unserer Gesundheit und der Arzneimittel zu bemächtigen, ist dieses Wissen umso bedeutender. Nur so können wir uns das Recht auf natürliche Heilung bewahren.



Die Gewürze können uns dabei eine große Hilfe sein. Erfahren Sie, wie Gewürze auch

dort helfen, wo die konventionelle Medizin keine Lösung hat oder nur die Symptome behandelt: bei HIV, Herpes, Infektionen durch antibiotikaresistente Bakterien, Multipler Sklerose, Demenz, Alzheimer, Parkinson, Herz- und Kreislauferkrankungen, Hormonproblemen usw.

Wer den ersten Vortrag über die Heilkräfte der Gewürze schon besucht hat, wird den noch tiefergehenden Erläuterungen über das Geheimnis der Heilkraft der Gewürze mit noch größerem Interesse lauschen. Und für alle, die zum ersten Mal davon hören, ist das der Ausgangspunkt für ihre Entdeckungsreise zum Geheimnis der Gewürze.

Der Vortrag von Sanja Lončar und Sabina Topolovec, Mitautorinnen der Bücher „Eine Prise Gesundheit“, „Eine Prise Weisheit“ und „Eine Prise Kreativität“, findet teilweise in Deutsch und teilweise in Englisch mit Übersetzung statt.

Im Rahmen des Vortrags werden Sie die Kraft der Gewürze auch in Form leckerer Knabbereien und Getränke kennenlernen.

Nach dem Vortrag sind die Bücher erhältlich und die Autorinnen werden Ihr Exemplar gerne signieren.

VORTRAG 3:



WIE KANN MAN DAS TAUSENDFACHE AUS DEN GEWÜRZEN HERAUSHOLEN?

Die meisten Menschen verwenden Gewürze und Kräuter heute in einer Form, die nur noch ein Schatten ihrer wahren Kraft ist. Glauben Sie, dass uns Heilkräuter und Gewürze sehr viel mehr geben können, als wir derzeit wissen? Wenn wir nur über den richtigen Umgang mit ihnen Bescheid wüssten, könnten wir ihre Kraft vertausendfachen. Im wahrsten Sinne des Wortes!

Wie werden Gewürze in der traditionellen Kräuterheilkunde weltweit verwendet? Wie gehen Biodynamiker mit ihnen um? Wie arbeiten Phytotherapeuten mit Kräutern? Wie wird die Kraft der Gewürze vervielfacht, wenn sie in Form von Gewürzmischungen richtig verwendet werden? Was wussten die Menschen früher alles? Wäre es für uns nicht von allergrößtem Nutzen, dieses Wissen wieder neu zu erwecken?

Beim Vortrag werden Sie erfahren, wie Sie sich Ihre eigenen Kräuterpräparate herstellen, deren Kraft alles übertrifft, was Sie im Handel kaufen können. Die Autorinnen des Buchs „Eine Prise Kreativität“ werden Ihnen die kritischen Punkte aufzeigen, an denen die Kraft der Gewürze verloren geht oder aber verstärkt werden kann.

Ein besonderer Schwerpunkt ist die Kraft der ätherischen Öle aus den Gewürzen sowie ihre richtige Anwendung in der Ernährung und als Heilmittel.

Wer die ersten beiden Vorträge über die Heilkraft der Gewürze schon besucht hat, wird den

noch tiefergehenden Erläuterungen über die ganz praktische Anwendung der Gewürze mit noch größerem Interesse lauschen. Und für alle, die zum ersten Mal davon hören, ist das der Ausgangspunkt für ihre Entdeckungsreise zum Geheimnis der Gewürze.



Der Vortrag von Sanja Lončar und Sabina Topolovec, Mitautorinnen der Bücher „Eine Prise Gesundheit“, „Eine Prise Weisheit“ und „Eine Prise Kreativität“, findet teilweise in Deutsch und teilweise in Englisch mit Übersetzung statt.

Im Rahmen des Vortrags werden Sie die Kraft der Gewürze auch in Form leckerer Knabbereien und Getränke kennenlernen.

Nach dem Vortrag sind die Bücher erhältlich und die Autorinnen werden Ihr Exemplar gerne signieren.

WORKSHOP:



KLEINE PRISE, GROSSE WIRKUNG – DER RICHTIGE EINSATZ DER HEILKRAFT DER GEWÜRZE

Wie setzt man Gewürze richtig ein und wie holt man das meiste aus ihnen heraus.

Wussten Sie, dass ein Bund frischer Gewürze mehr Vitamine als ein Kilogramm Obst haben kann und dass eine Prise getrocknetes Gewürzpulver viel mehr Antioxidantien enthält als das gesündeste Gemüse? Das gilt natürlich nur unter zwei Bedingungen: Erstens gilt das nur für biologisch angebaute und verarbeitete Gewürze. Und zweitens müssen die Gewürze richtig angewandt werden.

Die Art der Anwendung entscheidet in großem Maße, welchen Nutzen Sie von einem Gewürz haben.

Wussten Sie, dass einige Gewürze beim Kochen „abgetötet“ werden, andere hingegen durch die Wärme erst „zum Leben erawachen“?

Wussten Sie, dass Fenchel die stärkste Wirkung hat, wenn er in lauwarmes Wasser oder lauwarmer Speise gegeben wird? Oder wussten Sie, dass Basilikum viel wirkungsvoller ist, wenn es nicht mit einem Messer geschnitten wird? Vom Safran haben Sie kaum einen Nutzen, wenn er vor der Anwendung nicht in einer Emulsion (z. B. Milch) eingeweicht wird. Warum dürfen einige Gewürze nicht in Öl oder Alkohol eingelegt werden?

Warum verzehnfacht sich die Kraft bestimmter Gewürze, wenn sie zusammen verwendet werden? Warum sollten einige Gewürze gleich am Anfang und andere erst am Ende der Kochzeit in den Topf kommen? Welche Gewürze können kombiniert werden und welche passen überhaupt nicht zusammen?



Die Antworten auf diese und viele andere Fragen enthüllen die Autorinnen der Bücher „Eine Prise Gesundheit“, „Eine Prise Weisheit“ und „Eine Prise Kreativität“ beim Workshop mit praktischen Vorführungen und Versuchen. Wir laden Sie herzlich ein, es erwarten Sie wertvolle Erkenntnisse, die gleichzeitig alle Sinne verwöhnen.

Nach dem Workshop sind die Bücher erhältlich und die Autorinnen werden Ihr Exemplar gerne signieren.

Dauer des Workshops: 3 - 4 Stunden.
Optimale Teilnehmerzahl: 15-20 Personen

TAGESSEMINAR:



WIE HEILEN GEWÜRZE UND WIE HOLT MAN DIE MEISTE KRAFT AUS IHNEN HERAUS?

Das Tagesseminar wird von den Autorinnen der Trilogie „Eine Prise“ geleitet und ist eine tiefgehende Begegnung mit den Heilkräften der Gewürze und ihrer richtigen Anwendung.

Sie werden erfahren:

- Was ist das Besondere an Gewürzen und warum sie viele andere Heilpflanzen bei Weitem übertreffen.
- Wie es möglich ist, dass die Heilkraft der Gewürze nicht selten sogar die Medikamente der Schulmedizin übertrifft.
- Was die Heilkraft der Gewürze ausmacht und was genau heilend auf den Menschen wirkt.
- Wie es möglich ist, dass die Menschen vor tausend Jahren und schon davor die Heilkräfte der Gewürze ohne Labore und Hilfsmittel erkannten. Können auch wir heute zu den gleichen Erkenntnissen kommen?
- Wo die kritischen Stellen sind, an denen die Kraft der Gewürze verloren gehen kann, bewahrt wird oder sogar noch verstärkt werden kann.
- Wie man aus der Vielzahl der Gewürze genau das richtige für einen bestimmten Zweck und für eine bestimmte Person auswählt.
- Wie die Art der Anwendung beeinflusst, was die Gewürze in unserem Körper bewirken. (Art des Auszugs, z B. in Wein,

Essig, Alkohol oder Fett; in frischer oder getrockneter Form; Ernte im Frühling oder im Herbst usw.)

- Wodurch sich die Wirkung von Gewürzen unterscheidet, hängt davon ab, ob sie roh, gekocht, gebraten usw. verzehrt werden.
- Wie die Wirkung der Gewürze gelenkt werden kann, um von jedem Gewürz das zu bekommen, was wir benötigen.
- Welche ätherischen Öle zur Aromatisierung von Lebensmitteln verwendet werden dürfen und wie die Aromatisierung richtig durchgeführt wird.



Das Seminar umfasst Theorie und Praxis sowie die Zubereitung leckerer Getränke und Speisen, die auch verkostet werden. Beim Seminar erhalten Sie Arbeitsmaterial.