



Tervise Alkeemia

Tark tee terviseni

Hiina meditsiin on aastatuhandete vanune tarkus sellest, mis on tervis ning kuidas seda luua ja hoida. Tervise Alkeemia keskuse eesmärgiks on aidata taastada harmoonia ja tasakaal inimese sees ning inimese ja looduse vahel. Oleme loonud väärtuslikud hiina meditsiini tarkusel põhinevad kinkekomplektid.



AEG ISEENDALE



Raamat „Tark tee terviseni”

Hiina meditsiini toitumisteraapia lähtub inimese konstitutsioonist, eripäradest ja haigustest. Raamatust saab teada, milline toit sobib erinevatele kehatüüpidele, kuidas valida toitu vastavalt aastaegadele, millised toidud sobivad külmetushaiguste, seede- ja ülekala, väsimuse, valude ja teiste tervisehäädade korral. Sel moel valitud toit tugevdab organismi, aitab ennetada haigusi ja nendest kiiremini terveneda.

Teesegu „Soojendav puudutus”

Teesegu koostises olev kaneelikoor ja ingver on soojendava toimega. Tee vähendab üldist külmatunnet ning aitab külmade käte ja jalgade korral. Kardemon ja ingver toetavad immuunsust. Tee sobib külmal ja niiskel aastaajal.

Toonik Tonix-R

Taimne ekstrakt on valmistatud seitsmest taimest, mis tugevdavad immuunsust ja parandavad elukvaliteeti. Mitmed taimed vähendavad kurnatust ja suurendavad elujõudu.

ALKEEMILINE TARKUS



Raamat „Tervise alkeemia”

Raamat aitab ennast paremini tundma õppida, jälgida märke ja sümptomeid, mida keha igapäevaselt annab ning läbi selle avastada terviseprobleemid juba varases staadiumis. Ja mis kõige tähtsam – eluviisi, toitumise ja harjutuste abil leida tee terviseni ning vältida probleemide kordumist edaspidi.

Raamat „Tark tee terviseni”

Hiina meditsiini toitumisteraapia lähtub inimese konstitutsioonist, eripäradest ja haigustest. Raamatust saab teada, milline toit sobib erinevatele kehatüüpidele, kuidas valida toitu vastavalt aastaegadele, millised toidud sobivad külmetushaiguste, seemeprobleemide, ülekaalu, väsimuse, valude ja teiste tervisehädade korral. Sel moel valitud toit tugevdab organismi, aitab ennetada haigusi ja nendest kiiremini terveneda.



KERGEM KÕHT



Ainevahetuse tee

Tee koostises olev lagrits toetab seedimist, kiirendab soolestiku tööd ja aitab alandada kaalu. Apteegitill soodustab jääkainete väljutamist, piparmünt leevendab kõhupuhitust, viirpuumarjad stimuleerivad ainevahetust. Eluväät ja ingver on antioksidandid, mis tugevdavad immuunsust.

Mandariinikoor

Mandariinikoort kasutatakse erinevate seedeprobleemide korral, nagu kõhupuhitus, gaasid, kõhuvalu, iiveldus ja oksendamine. Ta aitab kehast välja viia liigset niiskust, mille väljenduseks on krooniline nohu, rohke rögaga kõha, valgevoolus. Niiskuse kogunemine võib väljenduda ka kaalutõusuna.

Tinktuur „Abiks seedimisele”

Tinktuur sisaldab seedimist soodustavaid taimi, nagu harilik viirpuu, kaneelikoor, punane dattel, mandariinikoor, harilik apteegitill ja ingver.

Viirpuumarjad

Viirpuumarjad on head seedehäirete leevendamiseks, nagu söömisjärgne raskustunne kõhus, kõhulahtisus ja kõhuvalu. Nad säilitavad normaalset vererõhku ja vere kolesteroolitaset.

RÕÖMUS MEEL



Ainevahetuse tee

Tee koostises olev lagrits toetab seedimist, kiirendab soolestiku tööd ja aitab alandada kaalu. Apteegitill soodustab jääkainete väljutamist, piparmünt leevendab kõhupuhitust, viirpuumarjad stimuleerivad ainevahetust. Eluväät ja ingver on antioksüdandid, mis tugevdavad immuunsust.

Goji marjad

Goji marjad toetavad maksa, neere ja verd. Nad vähendavad silmade kuivust ja väsimust ning virvendust silmade ees. Marjad leevendavad jalgade, alaselja- ja kõhuvalu ning kuiva kõha, sobivad impotentsuse ja vere nõrkuse korral.

Jõulutee

Jõulutee on soojendava ja harmoniseeriva toimega. Tänu kaneelile ja ingverile on teel toniseeriv, energiat andev ning seedimist toetav toime. Ingver ja must pipar mõjuvad tervendavalt hingamisteedele, mandariinikoor aitab kehast välja viia niiskust.

Mooruspuumarjad

Mooruspuumarjad toetavad südant, maksa ja neere ning tugevdavad verd. Nad on head peapöörituse, tinnituse, unetuse ja enneaegse juuste hallinemise korral. Marjad niisutavad soolestikku, mistõttu on head kõhukinnisuse puhul.



TALVEL TERVE



Jõulutee

Jõulutee on soojendava ja harmoneeriva toimega. Tänu kaneelile ja ingverile on teel toniseeriv, energiat andev ning seedimist toetav toime. Ingver ja must pipar mõjuvad tervendavalt hingamisteedele, mandariinikoor aitab kehast välja viia niiskust.

Toonik Tonix-R

Taimne ekstrakt on valmistatud seitsmest taimest, mis tugevdavad immuunsust ja parandavad elukvaliteeti. Mitmed taimed vähendavad kurnatust ja suurendavad elujõudu.

TALVISED HETKED



Jõulutee

Jõulutee on soojendava ja harmoneeriva toimega. Tänu kaneelile ja ingverile on teel toniseeriv, energiat andev ning seedimist toetav toime. Ingver ja must pipar mõjuvad tervendavalt hingamisteedele, mandariinikoor aitab kehast välja viia niiskust.

Marjasegu „Säravad silmad”

Marjasegus olevad longaniviljad tugevdavad ja toidavad silmi, goji marjad ja mooruspuumarjad niisutavad kuivi silmi.

Raamat „Tark tee terviseni”

Hiina meditsiini toitumisteraapia lähtub inimese konstitutsioonist, eripäradest ja haigustest. Raamatust saab teada, milline toit sobib erinevatele kehatüüpidele, kuidas valida toitu vastavalt aastaegadele, millised toidud sobivad külmetushaiguste, seede-probleemide, ülekaalu, väsimuse, valude ja teiste tervisehädade korral. Sel moel valitud toit tugevdab organismi, aitab ennetada haigusi ja nendest kiiremini terveneda.



TERVE JA RÕÕMUS KOLLEKTIIV



Punane dattel

Dattel toetab põrna, tugevdab energiat ja verd. Ta sobib nõrkuse, hingelduse, jõuetuse, isutuse ja kõhulahtisuse korral. Teda võib kasutada emotsionaalse labiilsuse ja ärrituvuse korral, sest rahustab vaimu. On hea nii vaimse kui ka füüsilise ülepinge puhul.

või Jõulutee

Jõulutee on soojendava ja harmoniseeriva toimega. Tänu kaneelile ja ingverile on teel toniseeriv, energiat andev ning seedimist toetav toime. Ingver ja must pipar mõjuvad tervendavalt hingamisteedele, mandariinikoor aitab kehast välja viia niiskust.

Mandariinikoor

Mandariinikoort kasutatakse erinevate seedeprobleemide korral, nagu kõhupuhitus, gaasid, kõhuvalu, iiveldus ja oksendamine. Ta aitab kehast välja viia liigset niiskust, mille väljenduseks on krooniline nohu, rohke rögaga kõha, valgevoolus. Niiskuse kogunemine võib väljenduda ka kaalutõusuna.

Marjasegu „Säravad silmad”

Marjasegus olevad longaniviljad tugevdavad ja toidavad silmi, *goji* marjad ja mooruspuumarjad niisutavad kuivi silmi.

Teesegu „Silmi rahustav tee”

Teesegus olevad piparmünt ja aedkrüsanteem jahutavad ja rahustavad silmi, vähendades nende punetust ja ärritust. Tänu piparmündile aitab tee lõõgastuda ja tagab hea une.

Tervise Alkeemia keskus
Tulika 19, Flora maja D-korpus, Tallinn

tervisealkeemia.ee