

Ist Cannabis Öl ein Schlüssel für mehr Gesundheit?

Die Wirkung auf das Endocannabinoidsystem (ECS) des Menschen

Erst kürzlich, 1990, wurde das ECS – das Endocannabinoidsystem - bei allen Säugetieren entdeckt. Seitdem belegen immer mehr Studien, dass das ECS an einer Vielzahl an wichtigen Funktionen im Körper, physiologisch und psychologisch, beteiligt ist.

Cannabinoid-Rezeptoren werden aktiviert

Das ECS funktioniert als biologisch regulatorischer Mechanismus mittels einer großen Anzahl von körpereigenen Cannabinoid-Rezeptoren nach einer Art Schlüssel-Schloss Prinzip, die auf drei Wegen aktiviert werden können:

- durch körpereigene Endo-Cannabinoide
- durch pflanzliche Phyto-Cannabinoide
- durch synthetische Cannabinoide



Ferferat qui od expelec totatiam eluntiam id

Durch Forschung belegte Wirkungen

Bereits belegt sind Einflüsse auf Körperprozesse wie Lernprozesse, das Löschen negativer Erinnerungen bis hin zum Lösen von Angst-

störungen und ein günstiger Einfluss auf das Immunsystem, Schmerzzustände, Schlafinduktion, Appetit- und Motilitätssteuerung (=unwillkürliche Bewegungsvorgänge im Körper wie z. B. Bewegungen des Darms), Temperatursteuerung und Neuroprotektion.

Ist ein CBD-Öl legal?

CBD-Öle aus der Hanfpflanze dürfen als drogenfreie Nahrungsergänzung im Gegensatz zu den THC-haltigen Cannabisölen seit Anfang dieses Jahres legal in der BRD vertrieben werden. Cannabisöle, die die psychoaktive Droge THC enthalten, dürfen nur auf ärztliche Verschreibung verwendet werden.

Ein Vortrag klärt auf

Ein Vortrag soll einen Überblick über das Endocannabinoidsystem sowie über die Wirkmechanismen, Qualitätskriterien und Einsatzbereiche von CBD-Ölen vermitteln und einen kurzen Überblick über das Endocannabinoidmangel-Syndrom (CED) bieten. Tipps zur Ernährung, etc., um das körpereigene Endocannabinoidsystem zu stärken, werden angesprochen.

Lucia Treffurth



Vorträge zu diesem Thema finden an folgenden Terminen statt

11.10.2018, 19 -21 Uhr, Klostermühle Altenmarkt, 93413 Cham, Altenmarkt 6

17.10.2018, 19 - 21 Uhr, Tourist Info Vortragsraum, 93453 Neukirchen b. Hl. Blut, Marktplatz 10

18.10.2018, 19 - 21 Uhr, Blossersberger Keller, 94234 Viechtach, Blossersberger Straße 2

Lucia Treffurth Lucia's Natürlich(t)

Kreuter-Straße 8 | 83071 Stephanskirchen
Tel.: 08031-20 800 40

- ▶ **E-Mail:** info@lucias-natuerlicht.de
- ▶ **blog:** blog.lucias-natuerlicht.de
- ▶ **www:** www.lucias-natuerlicht.de

Zur Referentin:

Frau Treffurth hat einen Bio-Ölhandel und hält Vorträge und Seminare über ketogene Basenkost, Ernährung bei Krebs, chronischen Entzündungen und weiteren Stoffwechselstörungen, ADS bzw. ADHS, Allergien, usw.

Futter für die Mitochondrien – NEU: Der Kochkurs

Aufgrund des großen Erfolges der Workshops biete ich nun zu diesem Thema einen Kochkurs in Bad Kötzing an. Bei einem Kochkurs können die Teilnehmer das Erlernte sofort praktisch umsetzen.

Trick 1: Stoffwechsoptimierung durch den Ausgleich

Das Ziel einer guten Ernährung sollte sein, einen Ausgleich zwischen dem Zuckerverstoffwechsel („Anlieferung“ + Energiegewinnung + Aktivierung) und dem Fettstoffwechsel (Energiegewinnung + „Auslieferung“ + Regeneration + „Müllabfuhr“) zu schaffen.

Trick 2: Schmackhafte schnelle Gerichte, die Kraft und gute Laune vermitteln

Sie sollen eine Form der Ernährung für sich entdecken, die schmeckt, schnell und einfach machbar ist und guttut. „Gut tun“



Lucia Treffurth ist konzentriert bei der Sache.

bedeutet, dass Körper und Gehirn gut versorgt werden. Das macht gute Laune.

Trick 3: Gesund, und „trotzdem“ lecker!

Rezepte, basierend auf der Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johann Budwig, „Less Carb“ und „Low Carb“ richtig angewendet, proteinreich und trotzdem basisch,

die richtige Verwendung von Omega-3-reichen Ölen für Muskeln und Gehirn.

Jeder Teilnehmer erhält ein Rezeptheft mit allen verwendeten Gerichten sowie Tricks und Tipps.

Lucia Treffurth

Kochkurs „Futter für die Mitochondrien“

Ort: 93444 Bad Kötzing, Lehrküche des Sinocure, Bahnhofstraße 15

Termin: 20.10.2018 von 10.00-17.00 Uhr

Preis: Für Ökona Förderverein Mitglieder 79 €, sonst 89 €.

Bewerben Sie sich bitte rasch, denn die Anzahl der Teilnehmer ist auf 14 begrenzt.