



Detox ohne Diät und Fastenkur

Auch in der traditionellen chinesischen Medizin ist der Frühling ideal, um den Körper zu entschlacken. Der Frühling ist dem Holzelement zugeordnet und dazu gehören die Organe Leber und Gallenblase, die für die Entgiftung des Körpers hauptsächlich verantwortlich sind. In der TCM erfolgt die Entschlackung des Organismus hauptsächlich durch Getreidekuren. Sie dienen der Gesunderhaltung, helfen aber auch beim Abnehmen, allergische Reaktionen werden vermindert und das Immunsystem wird ebenso wie die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. Dieser Vortrag gibt Einblick in die Denkweise der TCM und erklärt, wie eine Entschlackungskur idealerweise aussieht.

Wann: 17. März 2020, 18:30 Uhr
Wo: Praxisgemeinschaft Schloss Purkersdorf, Hauptplatz 6
Kosten: 15 €
Anmeldung: telefonisch unter 0699 1073 1073
per Mail unter office@seelenkueche.at

Referentin: **Melanie Beran, Diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM**

„In unseren Breitengraden boomt der Detox-Trend und im Zentrum stehen oft radikale Fastenkuren, bei denen lediglich Säfte oder Suppen getrunken werden oder sogar gar nichts verzehrt wird. Die chinesische Medizin beurteilt ganz individuell, ob und was für den Einzelnen gut verträglich ist. Nur sehr wenige Menschen vertragen es gut, kaum oder gar nicht zu essen. Deshalb ist es mir sehr wichtig, zu erklären für wen das „Nicht-Essen“ geeignet ist und wer besser mit einer Getreidekur entschlackt.“

Weitere Infos unter: www.seelenkueche.at