

## „Porree statt Pillen“



**Anita Dirk**

Wie Sie mit der Ernährungslehre nach klassischen Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin Ihre Gesundheit stärken und Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Halten Sie es für möglich, dass Orangen und Südfrüchte, die Sie im Winter für Ihre Gesundheit essen, in Wirklichkeit Ihre Abwehr schwächen können?

Wussten Sie, dass große Mengen an rohem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten für viele Menschen eher zu Unwohlsein führen können?

Unsere Ernährungslehre orientiert sich ausschließlich an Zahlen und Mengenangaben für Kalorien, den Hauptnährstoffen Fett, Eiweiß, Kohlehydrate und den Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen in der Nahrung.

Die Diätetik nach den klassischen Prinzipien der TCM, im deutschsprachigen Raum auch als 5-Elemente-Ernährung bekannt, berücksichtigt zusätzlich die Qualität und die thermische Wirkung unseres Essens. Dieser kleine aber feine Unterschied bietet neue Möglichkeiten in der Behandlung von Krankheiten, aber auch zur Gesunderhaltung unseres Körpers.

Der Verein Wackersdorfer „Eltern aktiv“ e.V. lädt zu diesem Thema am **9. 11.2010 um 19:30 Uhr ins Schwimmbad-Café Wackersdorf** zu einem Vortrag ein.

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich schon immer um eine bewusste und gesunde Ernährung bemüht haben, aber immer wieder an die Grenzen verschiedener Ernährungsempfehlungen gestoßen sind.

An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die Theorie der Ernährungslehre der traditionellen chinesischen Medizin.

Wenn Sie auch gerne einen praktischen Einblick bekommen möchten, bietet die Dozentin, Anita Dirk (Diätassistentin und ausgebildete Ernährungsberaterin in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) in Zusammenarbeit mit „Eltern aktiv“ die Möglichkeit in einem Kochabend (geplanter Termin 16.1.2010) die wohltuende Wirkung saisonaler Gerichte und die praktische Umsetzung TCM zu erfahren, Anmeldungen sind beim Vortrag möglich.