



Kochen für Ihre Gesundheit nach Traditioneller Chinesischer Medizin

mit Dr. Claudia Radbauer und Mag. Veronika Ottenschläger

Weizen & Gluten- So schlecht wie ihr Ruf? Element Erde – Milz und Magen

Samstag 20. Oktober 2018

Erfahren Sie in einem **Vortrag und beim gemeinsamen Kochen** alles über unterschiedliche Getreidesorten, und warum unsere Nahrung für manche Menschen unverträglicher wird! Bauchschmerzen, Blähungen und Magen/darmbeschwerden machen das Leben zur Qual.

Was hat dazu geführt? Was können Sie dagegen tun? Wie können Sie eine Erkrankung vermeiden?

- ✓ Warum sind Weizen und Gluten für viele Menschen schwer verdaulich oder unverträglich geworden?
- ✓ Wie bereitet man Getreide leicht verdaulich zu?
- ✓ Das Korn ein Zusammenspiel an Nährstoffen – welche Bestandteile können noch Beschwerden machen?
- ✓ Erfahren Sie mehr über die Getreidesorten und deren Inhaltsstoffe

Kosten: Pro Person 88 €.- (inkl. biologische Lebensmittel, Unterlagen, Rezepte, gemeinsames Essen)

Kurszeit: 10:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr

Ort: Humanisierte Arbeitsstätte UNIK, 1080 Wien, Pfeilgasse 35+37

Anmeldung und Info: Tel: 0650 / 72 20 209; www.tcm-aerztin.at