

## Gesunde Ernährung – entzündungshemmend bei chronischen Erkrankungen (Gruppenangebot)

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“ (Zitat von Teresa von Avila)



Nicht erst seitdem der japanische Zellforscher Yoshinori Ohsumi den Medizin-Nobelpreis im Jahr 2016 zum Thema Autophagie (Selbstreinigung der menschlichen Zellen) erhalten hat, wissen wir wie außergewöhnlichen Selbstheilungskräfte des Körpers in Verbindung mit Ernährung sind. In den letzten Jahren häufen sich die wissenschaftlichen Entdeckungen auf dem Gebiet der Ernährung und verändern unser Bild von dem Zusammenspiel zwischen Gehirn, Körperlicher Gesundheit und dem Darm.

Wussten Sie zum Beispiel, dass nicht Fett uns fett macht, sondern der übermäßige Konsum von Fruktose wie sie heutzutage in hochverarbeiteten Lebensmitteln überall eingesetzt wird? Oder welche Gemeinsamkeit es zwischen Veganer Ernährung und Low-Carb Ernährung gibt, die dazu führt, dass beide Ernährungsweisen in allen Untersuchungen die besten Ergebnisse erzielen? Wissen Sie welche Lebensmittel sich positiv auf chronische Erkrankungen (Gicht, rheumatische Arthrose, Rheuma, Asthma, Schilddrüsenunterfunktion, Akne etc.) auswirken und warum eigentlich?

In diesem Kurs beleuchten wir, wie man sich mit Genuss und angepasster Ernährung, nach eigenen Vorlieben, dem Körper helfen kann die Selbstreinigungskräfte zu aktivieren.

Angebotsnummer	<b>GE01-GC</b>
Umfang	8 UE
Zeiten	2 Termine, 13:00 – 16:15 Uhr <b>06.09.2023 und 13.09.2023</b>
Ort	Hohe Straße 160-168, 50667 Köln
Preis	Nach Absprache
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	8 – 15
Zugangsvoraussetzungen	Keine