

Přednáška o výživě měla opět velký ohlas

Napsal uživatel Michaela Nedělková
Pondělí, 11 Duben 2016 12:23

Páteční podvečer 8. dubna na téma Stravování v souladu s přírodou - výživa podle 5 elementů se protáhl do pozdních nočních hodin. Desítku účastnic přednášky celostní výživové poradkyně Báry Hanušové si se zaujetím vyslechla povídání o filosofii stravování se podle čínské medicíny, o jeho souvislostech s civilizačními nemocemi a nadváhou a zamyslela se nad důležitostí respektování koloběhu ročních období a užívání správných potravin. To vše za ochutnávání netradičních a pro někoho do té doby možná neznámých bylin, pochutin a surovin - čaj ze Schizandry a Kustovnice čínské, Ume ocet, řasy Kombo, klíčky z Munga,.. Bára Hanušová také upekla vynikající kváskový chléb a dezert z polenty. Protože otázek bylo mnoho a ne vše bylo řečeno, plánujeme další přednášku na podzim. Už teď se je na co těšit a držíme palce všem, kteří se rozhodli inspirovat se a pokusí se stravovat podle pěti elementů, v souladu s přírodou a v souladu se sebou(: