



# ERNÄHRUNGSBERATUNG TCM

Ausgewogene Ernährung ist die optimalste Ernährungsweise. Eine Ernährungsweise, die dem Organismus das gibt, was er braucht – körperliche und mentale Energie. Qualitativ hochwertige Nahrung und reichhaltige Speisen bewirken, dass der Körper vital und gesund bleibt. In der fünf Elementen Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Energiekreislauf therapiert. Nur wenn jedes Körpersystem mit genügend Energie versorgt wird, kann es seine Funktion effizient erfüllen.

Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unseren Körper. Gesunde und ausgewogene Nahrung ist wichtig für die Vitalität. Jeder entscheidet frei wie er sich ernährt und hat somit grossen Einfluss auf seine Gesundheit.

Die Diagnostik wird über einen subjektiven Befund, sowie über eine Puls- und Zungenanalyse festgelegt. Die Kombination von Ernährung und manueller Therapie unterstützt Ihren Heilungsprozess optimal.