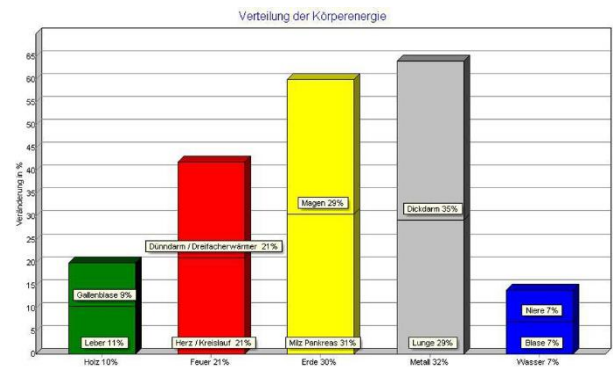


VitaloNUTRI Balance 5E

Ganzheitliche Ernährung nach den 5 Elementen

„Ausgewogene Ernährung auf Basis der 5-Elemente für nachhaltige Gesundheit von Körper, Geist und Seele durch Selbstregulierung des Körpers“.

Die Ernährung nach den fünf Elementen geht auf eine viele tausend Jahre alte Lehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin zurück. Wenn die meisten Diäten versagen, Verdauungsprobleme aus dem Nichts aufzutauchen scheinen oder Gemütsschwankungen auftreten - die 5-Elemente-Ernährung liefert oft logische Erklärungen. Mit Hilfe von Puls- und Zungendiagnostik und nun auch mit unserem Diagnosesystem VitaloNUTRI Balance 5E werden energetische Mängel im Körper erkannt und es wird eine Therapie eingeleitet, um wieder ein Gleichgewicht herzustellen.



In der chinesischen Medizin gilt die Ernährung als Basis für das Wohlbefinden. Eine ausgewogene Lebensmittelauswahl ist deshalb wichtig, weil jedes Element einem bestimmten Organsystem zugeordnet ist, das auch die dazugehörigen Strukturen im Körper versorgt. Deshalb muss man beim Kochen berücksichtigen, dass eine Mahlzeit aus Lebensmitteln aller fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) besteht. Das Element, an dem wir den stärksten Mangel haben, muss dann zusätzlich unterstützt werden - durch den verstärkten Einsatz der Lebensmittel, die diesem Element zugeordnet sind.

Bei der 5-Elemente-Ernährung handelt es sich nicht um ein kompliziertes Modell, sondern um eine natürliche, dem körperlichen Rhythmus angepasste Ernährung, bei der wir selbst nachvollziehen können, ob sie uns gut tut.

Wir alle müssen wieder lernen, bewusster mit uns selbst umzugehen: und dazu gehört auch eine bewusstere, aufmerksamere Ernährung.

Dr. med. dent. Claudia Honkomp M.Sc.
Dr. med. dent. Louis Niestegge

❖
Kurt-Schumacher-Straße 4 53113 Bonn
Fon 0228 92 68 3503 Fax 0228 92 68 35 09
E-Mail: zis@dentbonn.de
www.zahnarzt-bonn.de

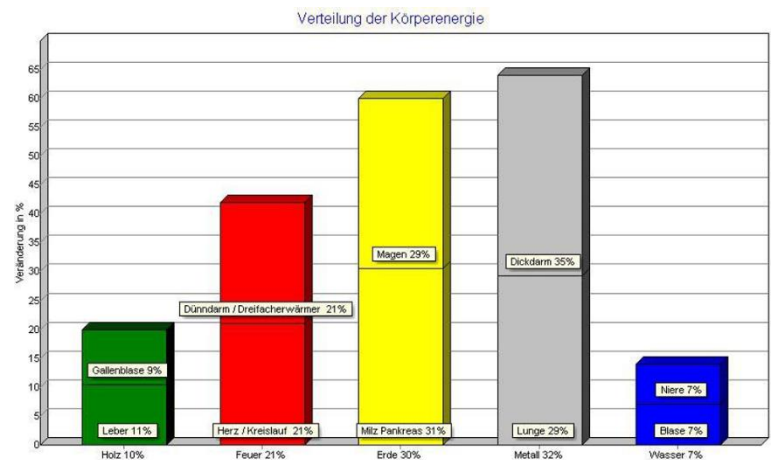


VitaloNUTRI Balance 5E

Holistic nutrition according to the 5 elements

"Balanced nutrition based on the 5 elements for sustainable health of body, mind and soul through self-regulation of the body".

Nutrition according to the five elements is based on a teaching from traditional Chinese Medicine that is many thousands of years old. When most diets fail, digestive problems seem to appear out of nowhere or mood swings occur - the 5-element diet often provides logical explanations. With the help of pulse and tongue diagnostics and now also with our VitaloNUTRI Balance 5E diagnostic system, energetic deficiencies in the body are recognised and a therapy is initiated to restore balance.



In Chinese medicine, nutrition is regarded as the basis for well-being. A balanced selection of foods is important because each element is assigned to a specific organ system, which also supplies the corresponding structures in the body. When cooking, it is therefore important to remember that a meal consists of food from all five elements (wood, fire, earth, metal and water). The element in which we have the greatest deficiency must then be given additional support - through the increased use of foods associated with this element.

The 5-element diet is not a complicated model, but a natural diet adapted to the body's rhythm.

We all need to learn to be more aware of ourselves again: and that includes eating more consciously and mindfully.

Dr. med. dent. Claudia Honkomp M.Sc.
Dr. med. dent. Louis Niestegge

❖
Kurt-Schumacher-Straße 4 53113 Bonn
Fon 0228 92 68 3503 Fax 0228 92 68 35 09
E-Mail: zis@dentbonn.de
www.zahnarzt-bonn.de

