



## Ernährungsberatung

Im Verlaufe von Behandlungssequenzen wird die Ernährung oft zum Thema. Unsere Lebensmittel mit ihren unterschiedlichen Energiequalitäten haben einen direkten Einfluss auf unser Körperbefinden. Es geht um die ganzheitliche Entlastung auf dem Weg zur Heilung.



«Wir sind was wir essen und trinken, was wir fühlen und denken.»

Dr. Randolph Stone

Chart "Lebensmittelbaum" anklicken und vergrößern

**Über die passende Form der Ernährung können die Abwehrkräfte des gesamten Immunsystems gestärkt werden.**

Ich berate, unterstütze und begleite Klientinnen und Klienten in ihrem Bestreben nach einer gesunden Ernährung. Das Ziel ist:

- der bewusste und natürliche Umgang mit dem Essen.
- Kenntnisse der Körperkonstitution
- Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse
- Informationen über schonende, gesunde Zubereitungs- und Essweise
- Unterstützung bei Auswahl und Menge
- praktische Umsetzung im Alltag

## Grundlage meiner Ernährungsberatung

- Der Erfahrungsschatz als Hauswirtschaftslehrerin mit westlicher Ernährungslehre
- Ernährungsprinzipien aus Polarität und Ayurveda



## **Begleitete Körper- Reinigungskur**

Schrittweise werden Nahrungsmittel aus dem Speiseplan entfernt, bis man sich während einer bestimmten Zeit rein pflanzlich ernährt. Nach der Kur werden die Nahrungsmittel schrittweise wieder in die Mahlzeiten aufgenommen.

Es ist eine sanfte und gemässigte Art den Körper zu entschlacken, zu entgiften, das Verdauungssystem zu entlasten und zu normalisieren. Leber, Nieren, Lymphe und die Haut werden speziell unterstützt.

Früchte und Gemüse, Tee und ein spezieller Leberdrink stehen auf ihrem Ernährungsplan, damit werden Sie optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Sie bleiben bei normaler körperlicher Betätigung voll leistungsfähig ohne zu hungern.

Eine Kur, die einfach in den Alltag integriert werden kann.

### **Die Reinigungskur ist speziell geeignet bei:**

- Verdauungsproblemen mit Blähungen, Verstopfung, Durchfall
- Verspannungen mit Schmerzen im Nacken- und Lendenwirbelbereich
- Kopf- und Gelenkschmerzen
- Gewichtsproblemen
- Hautproblemen
- Müdigkeit, Reizbarkeit und Unruhe
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Lustlosigkeit, depressive Verstimmung

Die Kur kann einzeln oder in der Gruppe durchgeführt werden. Weitere Infos finden Sie unter Gruppenkurse Reinigungskur.

<http://www.se-polarity.ch/de/Einzeltherapien/Polarity-Therapie/Ernaehrungsberatung?pdfview=1>