

Essen, Ernährung

Bei der Ernährung, eine unserer wesentlichen Versorgungsquellen ist gute, frische Qualität, biologische Bearbeitung und Sonnenreifung wesentlich. Unser Instinkt, unser Geschmacksinn zeigt uns unseren Bedarf und deren Sättigung. Bei größeren Defiziten ist es am Besten, ausgebildete Ernährungsberater aufzusuchen.

Die Ernährung stellt die Basis der Gesundheit und daher auch die Grundlage jeder Therapie dar. Wer käme auf die Idee, mit schlechten Materialien ein gutes Haus zu bauen, wer käme auf die Idee, mit schlechtem Sprit ein Rennauto zu füllen?

Hier finden Sie einige allgemeine Informationen. Für eine spezielle Beratung ist es wichtig, dafür ausgebildete Personen aufzusuchen.

In der TCM (traditionell chinesischen Medizin) ist die Ernährung der erste Ansatz zur Heilung, dann kommen Kräuter und erst viel später kommt die Akupunktur.

Bei uns sind zwar viele Nahrungsmittel durch die Intensiv(destruktiv)landwirtschaft relativ wertlos, aber gerade in Österreich gibt es auch einen tollen Biomarkt. Somit kann man sich leicht und gut mit vollwertigen Produkten eindecken. Bioprodukte, ausreichend Frischkost und Mischkost, je nach Lust und Laune (bei natürlichen Nahrungsmitteln bedeutet Lust auch richtig, passend) essen. Keinen Alkohol und keine künstlich veränderten Nahrungsmittel zum Essen und schon stimmen Menge und Bedarfsdeckung überein. Die richtige Ernährung ist viel einfacher als wir denken.

Eine großartige Sonderform stellt die

Feng-Shui-Küche oder die Ernährung nach den fünf Elementen dar.



Ich habe schon seit Jahren gehört, wie gut es schmeckt auf diese Weise zu kochen und was für ein großartiger Energiespender diese Ernährung ist. Voriges Jahr hat mein Freund Hans Peter Berti aus Dorfgastein www.unterbergerwirt.com ein sehr gut anwendbares Buch geschrieben. "Das große Buch der Feng Shui Küche" Ein Bestseller! Seit dem kochen wir vorwiegend noch so und sind vollauf begeistert.

www.unterbergerwirt.com