

# **Die Elemente bilden die Basis**

**Naturheilpraxis zum Drachentor**

**Kerstin Ketelsen - 24211 Preetz**

Sie sind hier: [kerstin-ketelsen.de](http://kerstin-ketelsen.de) / [Chinesische Diätetik](#)

## **Chinesische Diätetik**

### **Die 5-Elemente Ernährung - oder wie stabilisiere ich mein Energiesystem**

**Die fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall durchziehen unser Leben und die ganze belebte Natur. Im Wechselspiel von Yin und Yang dreht sich das Rad des Lebens. Diese Sichtweise aus der chinesischen Medizin kann uns helfen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.** Energetische Ungleichgewichte können erkannt und mit Hilfe der

Ernährung aufgelöst werden. Zahlreichen chronischen Krankheiten kann durch die richtige Nahrung der Nährboden entzogen werden. Hierbei spielt die Wirkungsweise der Lebensmittel bezüglich der Elemente sowie deren Thermik eine große Rolle. Wir selbst kommen mit einer ausgeglichenen Ernährung wieder in Fluss und in Einklang mit unserer Umwelt. In jedem Nahrungsmittel steckt eine ganz bestimmte Kraft, die es wiederzuentdecken gilt. Unsere Vorfahren haben darum gewusst, doch ist uns dieses Wissen weitestgehend verloren gegangen. Die chinesische Ernährungslehre bietet eine Möglichkeit dieses alte Wissen neu zu entdecken und für unsere Heilung einzusetzen. **Einzelberatung mit Einführung in die Fünf Elemente Ernährung**

**(90 - 120 min) € 80 Für Einführungsvorträge bitte unter [Veranstaltungen](#) nachschauen.**

---