

Die 5-Elemente-Küche

für Geniesser

Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin zum inneren Gleichgewicht

Schon vor Jahrtausenden hat die TCM den Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Krankheit entdeckt. Eine gute, ausgewogene Ernährung, bei der alle Organe optimal mit den ihnen angemessenen Speisen versorgt werden, erhält die Gesundheit.

Die theoretische Grundlage dieser Küche bildet die Lehre der 5 Elemente mit **Wasser**, **Holz**, **Feuer**, **Erde** und **Metall**. Die TCM hat daraus eine ganz eigene Ernährungslehre (Diätetik) entwickelt: Es ist die Kunst, Krankheiten mit einer energetisch & jahreszeitlich angepassten Ernährung zu vermeiden oder auszugleichen.

Hippokrates lehrte:

» Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel und eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein! «



Evelyne Amsler-Widmer

**Ernährungsberatung nach den 5 Elementen
& Akupunkt-Massage**

Untere Grabenstr. 14
CH-4800 Zofingen
Tel. +41 (0)62 752 06 29

ebpraxis.amsler@bluewin.ch

<http://www.amsler-tcm.ch/>