

---

## Diätetik

Wie wichtig eine ausgewogene Vollwertkost ist, dürfte jedem klar sein. Nicht nur bei Verdauungsproblemen, sondern auch bei hartnäckigen chronischen Erkrankungen, bei Ekzemen und Allergien sowie ganz besonders auch bei Krebs spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle. Nicht zu vergessen sind gezielte Massnahmen, wenn es darum geht, die Darmflora wieder aufzubauen, zum Beispiel nach einer Antibiotika-Behandlung oder einer Amalgam-Sanierung.

Der Dschungel von Ernährungsgurus ist allerdings kaum überschaubar. Immer wieder tauchen überzeugende Fachkräfte auf, die eine allgemein-verbindliche Ernährungsweise predigen (weniger Eiweiss oder weniger Kohlehydrate oder weniger Fett etc). Leider wird dabei ausser Acht gelassen, dass jeder Mensch ein Individuum ist und einen ebenso eigenen Stoffwechselfvorgang hat. Wirkt ein gewisses Lebensmittel auf eine Person heilend, so ist dies unter Umständen Gift für eine andere.

Wir setzen daher besonders Metabolic Typing erfolgreich ein bei Über- und Untergewicht, chronischer Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden sowie hartnäckigen chronischen Erkrankungen.