

Intensivdiätik

Die Ernährung nimmt eine wichtige Stellung bei der Gesunderhaltung unseres Körpers ein. Falsche Ernährung ist eine häufige Ursache für die Entstehung von Krankheiten. Sehr viele chronische Krankheiten sind Folge einer Fehlernährung. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Leistungsabfall und Infektanfälligkeit sind Warnsignale des Körpers. Wenn diese Warnsignale nicht beachtet werden und die Ernährung nicht rechtzeitig umgestellt wird, können chronische Krankheiten entstehen. In den Kreis der durch Fehlernährung bedingten Krankheiten gehören ausser der Zuckerkrankheit, dem Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislaufkrankheiten auch chronische Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte, allergische Erkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Übliche diätetische Massnahmen sind Reduktionskost zur Gewichtsabnahme, bilanzierte Ernährung bei Diabetes und Vollwerternährung.

Bei tieferliegenden Störungen kann vorübergehend eine Intensivdiätetik in Form einer Trennkost erforderlich sein. Die wirkungsvollste Trennkost ist die Rotationsdiät. Sie hat sich vor allem bewährt bei Stoffwechselproblemen, allergischen Erkrankungen, rheumatischen Erkrankungen und Darmerkrankungen.

Wir beraten Sie und erstellen mit Ihnen einen Ernährungsplan !

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf !