



Allergie – NEIN DANKE! Stärken Sie jetzt Ihren Darm – Kraftquelle unseres Lebens!

Haben Sie wieder einmal diese lästigen Symptome einer Allergie? Ihr Körper zeigt Ihnen hierdurch zwei Dinge. Erstens, dass Ihr Immunsystem irritiert ist und dadurch auf Stoffe überreagiert und zweitens, dass Ihr Darm nicht optimal funktioniert. Um beides wieder in den Griff zu bekommen, ist es jetzt besonders wichtig, beide Systeme zu stärken. Das Immunsystem hat seinen Hauptsitz im Darm und ist eine der wichtigsten Schaltzentralen in unserem Körper. Je besser wir uns täglich darum kümmern, desto besser funktioniert es. Und je besser es funktioniert, desto mehr Wohlbefinden haben wir. Wichtig ist, dass dieses System mit allen notwendigen Nährstoffen täglich gut versorgt ist.

Hierzu ein paar einfache Tipps:

Ganz oben auf Ihrem Speiseplan sollte frisches Obst und Gemüse stehen. Gemüse – leicht blanchiert ist es besser verdaulich und die Leber freut sich auch noch. Zusätzlich frisches Obst nach Lust und Laune. Wichtig sind auch gute Fette wie Rapsöl, Olivenöl oder Leinöl. Vergessen Sie nicht, Eiweiße durch Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte und Käse einzubauen. Super gut sind auch Nüsse – genießen Sie Ihre Lieblingsnüsse, die Sie gut vertragen. Machen Sie sich keine Sorgen über Eiweiß und Fett. Die meisten Organismen verstoffwechseln das super, wenn die weißen Kohlehydrate runtergefahren werden.

Probleme gibt es nur bei verschiedenen Kombinationen: Kohlehydrate/Fett, Kohlehydrate/Eiweiß, Kohlehydrate/Zucker und Kohlehydrate/Obst-Gemüse. Die meisten Stoffwechsel vertragen Kohlehydrate aus Weizen sehr schwer oder überhaupt nicht. Weiße Semmeln, Brezn, Weißbrot, Nudeln, weißer Reiß sind deshalb schwierig für den Körper. Wenn schon Kohlehydrate, dann zum Frühstück und am besten Produkte aus Dinkel. Bei Müsli auf die versteckten „Zucker, Zusatzstoffe...“ achten – viele Stoffwechsel können irritiert werden. Honig und Agavendicksaft sind eine super Alternative zu raffiniertem Zucker.

Und schließlich braucht unser Körper täglich 1,5 – 2 Liter kraftvolles Trinkwasser. Versuchen Sie Wasser aus Glasflaschen und ohne Kohlensäure. Ihr Körper wird es Ihnen mit Fitness, einem gutem Gefühl und Gesundheit danken.

Die gute Nachricht: Die geliebte Schoki und Kuchen... sind erlaubt bis 15.00 Uhr in Maßen am besten gleich nach dem Mittagessen.

Bewegung an der frischen Luft, die Spaß macht, runden Ihr ImmunsystemTuning perfekt ab.



Wenn Sie nur diese wenigen Tipps umsetzen, werden Sie Ihr Immunsystem um 50-60 Prozent in der Leistungskraft steigern können und somit die Symptome der Allergie deutlich lindern können.

Übrigens kann man jeden einzelnen Stoffwechsel heute exakt messen und so feststellen, welche Ernährung optimal und individuell passt. Ich berate Sie gerne.

Allergien mit Hypnose lindern und heilen

Medizinische Hypnose ist eine uralte Heilkunst und geht zurück bis auf Atlantis. In allen großen Kulturen wurde Hypnose zu Linderung oder Heilung von Beschwerden und Krankheiten verwendet.

Was ist medizinische Hypnose/Hypnotherapie?

Medizinische Hypnose ist absolut seriös und hat schon vielen Menschen geholfen. Es ist eine wirksame Entspannungsmethode auf unbewusster Ebene. Mit Ihrem Wachbewusstsein haben Sie keinen Zugriff auf dieses Unbewusste – das geht nur in Hypnose.

Wie funktioniert Hypnose?

Medizinische Hypnose hat nichts zu tun mit einer Showhypnose! Sie befinden sich in einer angenehmen, tiefen Entspannung und bekommen alles mit, was mit Ihnen geschieht. Sie können jederzeit eingreifen. Stellen Sie sich Ihr Unbewusstes wie einen PC vor, auf dem Programme und das Betriebssystem gespeichert sind. 98 % Ihrer Handlungen sind hier gespeichert und steuern Ihr Wachbewusstsein. Hier ist auch gespeichert, warum Sie eine Beschwerde haben, z. B. warum Sie eine Allergie haben und welchen „Sinn“ diese in Ihrem Leben hat. Als Hypnoherapeut kann ich in diesem Entspannungszustand Ihr Unbewusstes befragen, um so heraus zu finden, was die Ursache einer Beschwerde ist. Die „schädlichen“ Programme können in Hypnose aufgelöst und gelöscht werden. Der Grund für eine Allergie ist somit beseitigt und die Beschwerden werden deutlich leichter oder können sogar ganz verschwinden.

WICHTIG! In dieser Form der Hypnose wird Ihr Unbewusstes jedoch keine Handlungen vollziehen, die gegen Ihren inneren Willen sind. Deshalb müssen Sie die Veränderung wirklich wollen. Hypnose ist für alle Menschen geeignet, die dieser wirksamen Methode offen gegenüber sind.