Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

in dieser Lektion behandeln wir das Thema:
„**Die große Änderung**“

Der Inhalt dieses kostenlosen Online-Kurses dient ausschließlich Informationszwecken. Er ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich immer an Ihren Therapeuten.

Die größte Änderung, die Sie vornehmen müssen, bezieht sich auf Ihre Ernährung. Zugegeben, ein nicht ganz einfacher Schritt, aber an Effektivität kaum zu überbieten. Möglicherweise ist es ein Weg, die Erkrankung zu stoppen oder sogar die Auswirkungen umzukehren.

Warum ist der Punkt der Ernährungsumstellung so wichtig? Die pharmazeutische Industrie bietet keine echte Hilfe an, vielmehr beschränkt sich der Einsatz von Medikamenten auf die Linderung der Symptome. Damit möchte ich mich nicht abfinden, und ich hoffe, Sie auch nicht.

Ich habe Stunden über Stunden damit verbracht, die Zusammenhänge der Erkrankung zu verstehen.

Die größte Fragen von allen war: „Warum schreitet die Krankheit weiter voran, obwohl der Betroffene das Rauchen eingestellt hat? Also muss es da doch etwas geben, was den entzündlichen Prozess aufrecht erhält? So habe ich mich mit verschiedenen Theorien auseinandergesetzt und bin auch fündig geworden.

Eine der Theorien besagt, dass bestimmte Erreger ihr Unwesen treiben und die entzündlichen Prozesse anpeitschen. Diese Erreger können dafür sorgen, dass sich die Gasaustauschfläche der Lunge immer weiter verkleinert. Hierbei kommt es zu einer Überblähung der Lunge, die nicht nur im Bereich der Atemwege zu einer massiven Einschränkung führen kann.

Copyright © www.heilpraktiker-hartmeier.de

Durch die Überblähung der Lunge wird das Zwerchfell nach unten gedrückt. Das führt dazu, dass die erforderlichen Mengen an Nahrung nicht mehr aufgenommen werden können. So werden die Mahlzeiten immer kleiner, und die Betroffenen fangen an, Gewicht zu verlieren.

Eines haben alle Erreger gemeinsam - sie lieben Zucker. Also lautet die logische Schlussfolgerung, Zucker aus der täglichen Ernährung zu streichen.

Die ersten Tage ohne Zucker können eine Herausforderung werden. Aber nur, um dann zu merken, dass erste positive Effekte einsetzen.

Es werden zuerst nur kleine Verbesserungen sein, aber sie werden sich einstellen. Wenn Sie weitere Verbesserungen wünschen, streichen Sie auch einen großen Anteil an Weißmehlprodukten.

Fleisch sollten Sie bei Ihrem örtlichen Schlachter kaufen und möglichst darauf achten, dass das Fleisch weder mit Antibiotika noch mit Wachstumshormonen behandelt worden ist.

Zugegeben, nicht ganz billig, aber wenn Sie mal zurückschauen, wofür hat man nicht schon alles Geld ausgegeben.

Natürlich können Sie jetzt denken, was für ein Quatsch. Was hat meine Ernährung mit meinen Atemwegen zu tun? Deshalb mache ich Ihnen folgenden Vorschlag. Verzichten Sie eine Woche konsequent auf Zucker und notieren Sie sich, wie es Ihnen dabei geht.

Nach einer Woche nehmen Sie die alten Essgewohnheiten wieder auf und beobachten bitte, wie es Ihnen dann geht. Ich denke, wir müssen dann nicht mehr darüber reden.

Im Gegenteil, ich setze noch einen drauf. Vermeiden Sie bei den Getränken Kohlensäure. Denn die wird zum großen Teil als Kohlendioxid über die Lunge abgeatmet. Der weitere Vorteil besteht darin, dass auch der Bauch nicht mehr so „aufbollert“.

Teilen Sie mir gerne Ihre Erfahrungen mit, die Sie mit Ihrer Ernährungsumstellung gemacht haben.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und verbleibe bis zum nächsten Mal mit den besten Wünschen aus Lübbecke.

Ihr

Copyright © www.heilpraktiker-hartmeier.de

Dieser Online-Kurs ist für jeden kostenlos zugänglich! Es ist erwünscht, dass dieses Wissen (dieser Online-Kurs) verschenkt und weitergegeben wird. Sie dürfen diese PDF-Datei kopieren und weitergeben! Ausdrücklich ist auch die Bereitstellung dieses Online-Kurses auf Ihrer Internetseite gestattet. Jedoch darf das Copyright nicht verletzt werden! Es ist nicht erlaubt diese PDF-Datei und den Text in irgendeiner Art und Weise, ohne Erlaubnis des Urhebers, zu verändern.