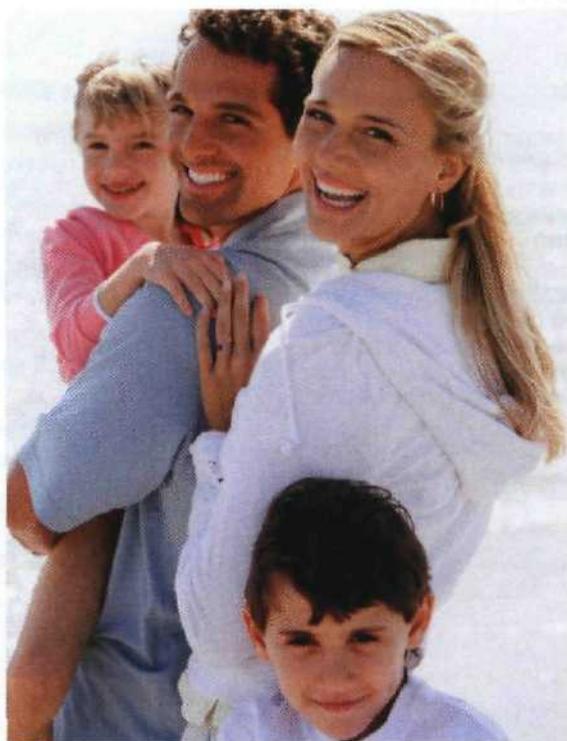


Dr. rer. nat. Vera Rosival

## Das natürliche Allergie-Stopp-Programm

- Mit wirksamen Methoden den Körper stark machen
- So aktivieren Sie Ihr Schutzschild gegen Allergene
- Ganz schnell allergiefrei

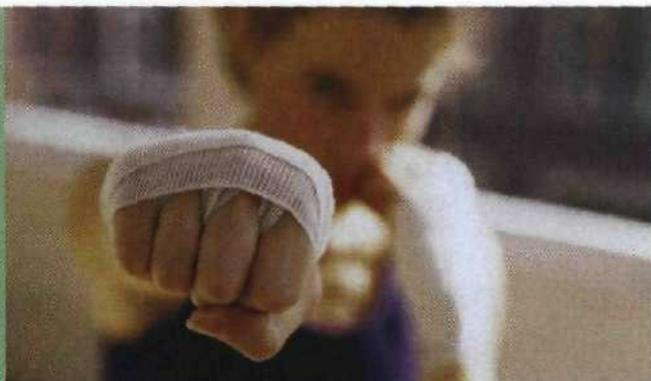


Haug



61b-0563

## Allergien auf dem Vormarsch



### Allergien machen das Leben schwer

- Was bedeutet „Allergie“? 12
- Was unser Immunsystem beeinflusst 13
- Unser Immunsystem 14
- Wie wird eine Allergie nachgewiesen und behandelt? 16
- Weitere Störungen des Immunsystems 18

### Reaktionen, die einer Allergie ähneln 21

- Pseudoallergien und Unverträglichkeitsreaktionen 21
- Zöliakie 22
- Milchunverträglichkeit und Fruktose-Intoleranz 23

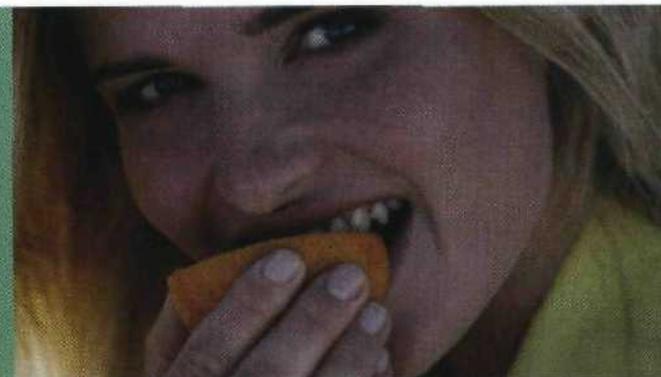


## Säulen der Gesundheit



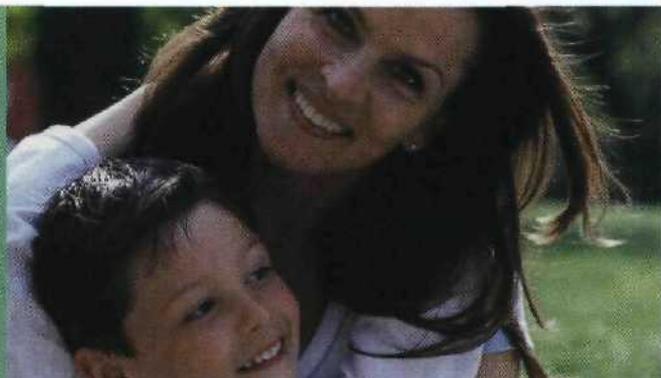
<b>Der Stoffwechsel muss „rund“ laufen</b>	26	■ Vitamine	43
■ Der Eiweißstoffwechsel	27	■ Vitamine sind lebenswichtig	44
■ Der Kohlenhydratstoffwechsel	32	<b>Umweltbelastungen durch Gifte</b>	47
■ Der Fettstoffwechsel	34	<b>Gesundheitsblockaden mildern und beseitigen</b>	48
■ So bringen Sie den Stoffwechsel auf Trab	36	■ Narben stören den Energiefluss	48
■ Stress belastet die Verdauung	38	■ Sind Ihre Zähne in Ordnung?	49
<b>Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle</b>	39	■ Störfelder in der Umgebung	50
■ Wie viel und welches Eiweiß?	41	■ Wenn die Psyche nicht gesund werden lässt	53
■ Mineralstoffe und Spurenelemente	42		

## Das natürliche Allergie-Stopp-Programm



■ Allergiefrei in drei Stufen	56	■ Was tun bei Parasitenbefall?	79
<b>1. Stufe: Stoffwechsel optimieren</b>	58	■ Unterstützung durch einen Therapeuten	81
■ Ernährungsumstellung bildet die Grundlage	58	■ Wie geht es weiter?	85
■ Verdauung anregen mit naturheilkundlichen Mitteln	63	<b>3. Stufe: Psyche harmonisieren</b>	86
■ Sanfte Medizin: Phytotherapie und Homöopathie	66	■ Die wichtigste Frage: Wollen Sie wirklich gesund werden?	87
<b>Zwischenschritt:</b>	68	■ Kinesiologie: Die Sprache des Körpers	89
<b>1 Woche entsäuern</b>		■ Bach-Blüten bringen ins seelische Gleichgewicht	90
■ Mineralstoffe mit Macht	68	■ Entspannung über die Chakren	98
■ Wie geht es weiter?	71	■ Homöopathie für die Psyche	103
<b>2. Stufe: Darm sanieren</b>	72	■ Psychokinesiologie	105
■ Darmflora aufbauen	73	■ Einfach die Seele baumeln lassen ...	106
■ Verstopfung: So bekommen Sie einen trägen Darm wieder munter	75	<b>Unterstützung in einer Naturheilkundepraxis</b>	108
■ Durchfall stoppen	77	■ Neuraltherapie	108
■ Pilzbefall beseitigen	78	■ Homöopathie	108
		■ Akupunktur	109

## Behandlung der wichtigsten Allergien



<b>Laufende Nase, tränende Augen: Heuschnupfen</b>	112	<b>Reaktionen auf Insektenstiche</b>	123
■ Selbstbehandlung	112	■ Selbstbehandlung	123
■ Unterstützung durch einen Therapeuten	113	■ Unterstützung durch einen Therapeuten	125
<b>Hautprobleme: Neurodermitis, Ekzeme &amp; Co.</b>	115	<b>Wenn das Essen Probleme macht</b>	126
■ Selbstbehandlung	116	■ Selbstbehandlung	126
■ Unterstützung durch einen Therapeuten	118	■ Unterstützung durch einen Therapeuten	127
<b>Husten, Bronchitis und Asthma</b>	119	<b>Allergien vorbeugen mit Mineralstoffen</b>	131
■ Selbstbehandlung	119	■ Schüßler-Salze für das Gleich- gewicht im Mineralienhaushalt	133
■ Unterstützung durch einen Therapeuten	122	<b>Infos für Therapeuten</b>	138
		<b>Adressen, die weiterhelfen</b>	144
		<b>Literatur</b>	145
		<b>Register</b>	146