

**hilfreiche tipps für das leben in
Rauch - Freiheit:**

- tun sie sich **etwas gutes**
- achten sie auf eine **ausgewogene ernährung**
- gönnen sie sich ein paar **vitamine** mehr
- durch **homöopathische und pflanzliche mittel** können sie ihren körper und ihre psyché unterstützen (auch bei der entgiftung)
- sorgen sie für **bewegung** an frischer luft
- **trinken** sie ausreichend, um die toxine besser abzutransportieren
- sparen sie das geld in einem **sparschwein**, welches sie für zigaretten ausgeben würden

wichtig ist auch ihre innere einstellung:

- **freuen sie sich! sie sind frei!**
- **glauben sie an ihre ziele!**
- **trainieren sie die "macht der positiven gedanken" durch autogenes training**

sind sie bereit, nie wieder zu rauchen?
(denn wenn sie nur eine zigarette rauchen, werden sie wieder rückfällig)

können sie sich vorstellen, wie positiv ein leben ohne zigarette aussieht?
(gesundheit, besserer atem, mehr geld...)

dann treffen sie JETZT die entscheidung, rauchfrei und gesünder zu leben!



heilpraktikerin

sandra fischbach
im strauch 11

35085 ebsdorfergrund - dreihausen

tel.: 06424-928655

fax: 06424-928657

web: www.heilpraktikerin-im-grund.de

www.vita-touch.com

● ● ●
**Rauch-
Freiheit**



**für eine
gesündere
zukunft**

herzlichen glückwunsch!

wenn sie diese informationsbroschüre in ihren händen halten, haben sie sich bereits mit dem gedanken, nichtraucher zu werden, beschäftigt.

die gefahren und gesundheitlichen schäden durch das rauchen (und passivrauchen)sind wohl jedem bekannt, doch schrecken sie nicht wirklich ab.
denn:

“wer ständig liest, rauchen sei gefährlich, hört bald auf - mit lesen!”
(winston churchill)

egal, aus welchem grund sie persönlich die *Rauch - Freiheit* erlangen möchten (bevorstehende schwangerschaft, gesundheitliche probleme, finanzieller aspekt...), das wichtigste ist ihr **eigener wille** und ihr **fester entschluss**, endlich nichtraucher sein zu wollen!

raucherentwöhnung durch laserakupunktur

das lasern an speziellen akupunkturpunkten ist völlig frei von schmerz und nebenwirkungen. in der regel genügen ein bis zwei behandlungen.

durch das laserlicht werden endorphine (glückshormone) freigesetzt, die den bedarf an nikotin ausgleichen.

dadurch werden entzugserscheinungen genommen, eine vitalisierung der zellen erfolgt.der körper verspürt kein bedürfnis mehr nach einer zigarette.

auch punkte zur stabilisierung der psychе und ggf. zur dämpfung des appetits können behandelt werden.

den rest müssen sie selber tun!
voraussetzung dafür ist ihr fester entschluss, ihre *(Rauch-) Freiheit* zurück gewinnen zu wollen!!

was ist laserakupunktur?

laserakupunktur ist eine weiterentwicklung der nadelakupunktur und bewährt sich schon seit etlichen jahren. da die verletzung der haut und der damit verbundene schmerz wegfallen, ist der laser eine gute alternative.

wie wirkt laserakupunktur?

das energiereiche licht des lasers nimmt direkt einfluß auf die zellkommunikation. der stoffwechsel wird angeregt.

es werden endorphine freigesetzt, die den bedarf an nikotin ausgleichen. dadurch werden entzugserscheinungen genommen, eine vitalisierung der zellen erfolgt.
der körper hat kein verlangen mehr nach einer zigarette.

wo wird gelasert?

es werden spezielle akupunkturpunkte am ohr behandelt, welche nach langjährigen erfahrungen den größtmöglichen erfolg brachten. mit der ohrakupunktur lassen sich auch in anderen bereichen gute erfolge erzielen.

nur der wille zählt...

die voraussetzung für den behandlungserfolg ist ihr eigener, fester entschluss, nichtraucher sein zu wollen!