



Lieber Raucher,

Sie haben sich entschieden Nichtraucher zu werden. Ich freue mich sehr über Ihren Entschluss, denn dies wird Ihrer Gesundheit, Ihrem Aussehen, Ihrer Fitness, Ihrer Umwelt und nicht zuletzt auch Ihrem Geldbeutel zugute kommen. Es wird sich also für Sie lohnen.

Ich bin gerne bereit Sie bei der Umsetzung Ihres Unternehmens tatkräftig zu unterstützen.

Bitte beachten Sie folgendes:

1. Ich benötige Ihre Mithilfe.
2. Sie sollten mit 3-4 Bioresonanztherapien rechnen.
3. Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter mineralarmes Wasser (z.B. Volvic, Vittel o.ä.) und unterstützen Sie dadurch die Nikotinausleitung aus Ihrem Körper. Sollten Sie sich nach der Therapie benommen, leicht schwindelig fühlen oder Schweißausbrüche haben, so sind das Hinweise, dass durch die Therapie Nikotin im Körper aktiviert wurde, welches durch reichlich Wasser trinken ausgeschieden werden kann.
4. Essen Sie überwiegend Vollkornprodukte um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Wenn Sie Süßigkeiten essen, wird eine große Menge Insulin ausgeschüttet, so besteht die Gefahr, dass der Blutzuckerspiegel sehr steil abfällt. Dies kann zu innerer Unruhe und Zittern führen und in einem solchen Zustand steigt das Verlangen nach einer Zigarette.
5. Da Raucher einen Vitamin C Mangel haben, sollten Sie in den ersten Wochen täglich 2 x 1000 mg Vitamin C zu sich nehmen.  
Achtung: Wenn Durchfall auftritt, Dosis reduzieren!
6. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es Menschen gibt, die nach der ersten Anti-Rauchertherapie einfach kein Verlangen mehr haben zu rauchen. Das ist natürlich die Ideale Situation. Sollte dies bei Ihnen so sein, dann freuen Sie sich und rauchen Sie bitte nicht mehr! Überprüfen Sie also nicht, ob die Zigarette nicht vielleicht doch noch schmeckt! Kommen Sie bitte nochmals zur Therapie um die Nikotinausscheidung weiter zu unterstützen.
7. Nicht jeder Mensch reagiert so. Es kann durchaus sein, dass in bestimmten Situationen das Verlangen nach einer Zigarette auftritt. Wenn Sie das Verlangen nach einer Zigarette verspüren:
  1. geben Sie bitte nicht nach
  2. geben Sie 3-4 Bioresonanzttropfen unter Ihre Zunge lassen Sie sie 2-3 Minuten einwirken, bevor Sie sie schlucken
  3. trinken Sie ein Glas Wasser oder einen Tee
  4. freuen Sie sich, dass Sie stark geblieben sind.

Sanigi Naturheilpraxis  
Yvonne Bayer  
Heilpraktikerin  
Erding



08122/5689108  
gesundheit@sanigi.de  
www.sanigi.de

8. Werfen Sie täglich den Betrag, den Sie vorher „verraucht“ haben, in ein Sparschwein und beobachten Sie, wie es dick und fett wird.
9. Halten Sie mich auf dem Laufenden, wie es Ihnen geht. Sollten Sie doch wieder geraucht haben, lassen Sie es mich wissen. Manchmal ist es auch erforderlich, 3 x die gezielte Anti-Rauchertherapie zur Anwendung zu bringen.

Viel Erfolg – ich will, dass Sie es schaffen!

Viele Grüße,  
Ihre  
Yvonne Bayer  
Heilpraktikerin in Erding

Achtung: Sie können Ihre „letzte Zigarette“ entweder zu Hause oder direkt vor der Behandlung rauchen, **allerdings nur zur Hälfte.**

Die andere ausgedrückte Hälfte und die Asche brauchen wir für die Behandlung.

Wenn Sie die letzte Zigarette zu Hause geraucht haben, bringen Sie die Asche und die Zigarette bitte in einem sauberen Gefäß mit in die Praxis.

Vielen Dank!