



Hooikoorts en nu?

PAK DE
ALLERGIE
AAN

**OMDAT HOOIKOORTS VEEL
IMPACT KAN HEBBEN OP JE
LEVEN**

Hooikoorts is naast ontzettend vervelend vanwege de klachten ook nog eens erg beperkend voor veel mensen die in de lente en zomer thuisgekleusterd zitten. Er is een natuurlijke oplossing om je klacht bij de kern, je allergie aan te pakken.

**+ 4 HOOIKOORTS
ACCUPRESSUUR HET
ZELF TIPS**

Om op een natuurlijke manier hooikoorts te verminderen.



Heerlijk dit
weer. Ik voel
de lentekriebels
al opkomen. Of
is het
hooikoorts?

#DARUM





Over Francis

Eigenaresse van Praktijk Francis, BATC Paramedisch natuurgeneeskundig therapeut en NGS masseur

Al 18 jaar volg ik opleidingen en trainingen in de complementaire gezondheidszorg, een aanvullende manier om te werken aan gezonder voelen en worden naast de reguliere zorg. Tijdens mijn natuurgeneeskunde trajecten ontwikkel je meer lichamelijke balans en krijg je inzichten om te komen tot bewustwording en daarmee de kans naar een duurzame oplossing van je probleem of klacht. Mijn manier van werken is erop gericht om jou in staat te stellen weer de vrolijke en energieke persoon te zijn die je wilt zijn. Goed in je eigen lijf en leven te voelen.

Jij bent uniek en dat zou jouw behandelingstraject ook moeten zijn

Ik volg dan ook geen standaarden of 'one size fits all'. En werk dan ook niet met één werkvorm, maar heb meervoudige werkvormen in mijn gereedschapskist. We beginnen waar je op dit moment staat en werken stap voor stap naar je doel(en) toe gebruik makend van wat van nature al in jou zit; je lichaamswijsheid en zelfgenezend vermogen

Wanneer je op zoek bent naar een natuurlijke oplossing om spanning, stress en klachten aan te pakken. Je naar de kern van je probleem wilt en de oplossing wilt vinden. Dan ben je op de goede plek aangeland!

Terwijl ik luister en voel kom ik snel tot de kern van je probleem

Werken met mij is zoals een cliënte zei: "Het is net als een fijn gesprek aan de keukentafel." Terwijl jij praat en ik luister en voel kom ik snel tot de kern van jouw probleem. En zijn mijn handen de instrumenten waarmee ik werk en aanvoel wat er in je lijf speelt. Dit vorm ik samen met mijn kennis en kunde tot natuurgeneeskundige behandelingen en massages op maat.


Francis Lawa



Inhoud

1.

De symptomen van hooikoorts

2.

Over hooikoorts en hoe ik de oplossing ontdekte

3.

Alchemistische Spagyriek de natuurlijke oplossing bij hooikoortsklachten

4.

4 Accupressuur het zelf tips voor minder klachten

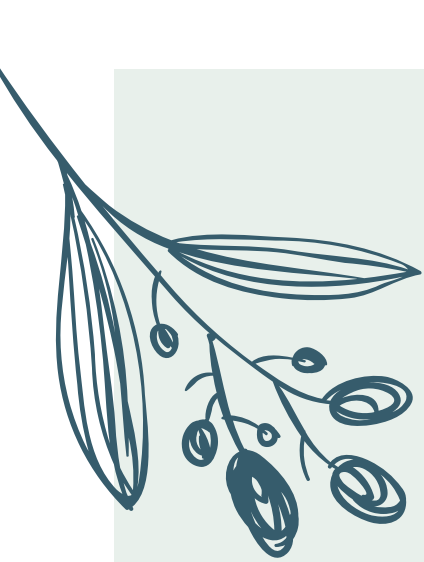
5.

Zelfzorg is géén luxe meer bij hooikoorts hoe pak je het aan

6.

Hulp nodig?





Hooikoorts

snotteren

benauwd

loopneus

dikke opgezwollen ogen

bloedneuzen

tranende ogen

jeukende neus en ogen

moehaid

Je zit thuis achter gesloten
ramen en deuren in plaats
van buiten te genieten van
de zon en frisse lucht.

Herkenbaar?



Hooikoorts en het belemmerende effect dat het had op mijn leven en de oplossing die ik ontdekte

DOOR FRANCIS LAWÁ

Snot, niezen, benauwd, jeukende ogen, dikke ogen, loopneus al die symptomen van een hooikoortsallergie. De lente en zomer zou de tijd moeten zijn om te genieten van de zon. Rond te dartelen in het mooie groene gras en bos. Maar voor velen onder ons is deze tijd minder fijn.

Persoonlijk kan ik me helemaal voorstellen hoe het voelt als hooikoortspatiënt. In mijn puberteit had ik er ontzettend veel last van. Zo veel dat het mij beperkte in mijn doen en laten in de lente en zomer. In plaats van dat ik heerlijk buiten was, verstopte ik mij binnen. Depressief op de bank met al mijn klachten. Ik was tenslotte puber en wou erop uit met mijn vrienden en vriendinnen. En ik kreeg wel medicijnen van de huisarts. Neussprays, pillen, zalfjes in de neus voor de tigt aan bloedneuzen die ik had. Maar dat ik kon zeggen dat het minder werd in de loop der tijd. Nee. Het was eerder een doekje voor het bloeden. Maar ja, beter zo en minder klachten dan nog meer ellende. toch? Tot ik genoeg kreeg van ieder jaar maar thuiszitten, terwijl ik een zonnemens ben. Oh wat wordt ik net als velen zo lekker fit en blij van de zon en mooie bloemen.

Gelukkig was mijn vader toentertijd zo slim om mij mee te nemen naar iemand die met kruiden deed. Achteraf was het een natuurgeneeskundige. Deze legde allerlei buisjes op mijn lichaam om van alles uit te testen en zo kwam het eruit dat ik een erg gevoelig zenuwstelsel had waardoor ik meerdere allergieën had ontwikkeld. Onder andere de hooikoorts. Ik kreeg van hem een vloeibaar middel mee in een flesje. "Ja dat is een Spagyrisch middel." Ik zal je zeggen, ik was 16 en puber. Zou me wat wezen, dacht ik. Deze druppels ben ik gaan nemen en niet als met een toverstok was het binnen een dag poef weg. Maar het werd steeds minder! En op een manier dat ik het zelf soms niet eens door had. Ik kreeg mijn leven terug! Toen ik later weer eens bij deze man was zei hij: jij gaat later hier ook mee werken. En ik dacht: PFFFFFF sure. Maar hij had gelijk. Ik ben nu ook Spagyriek plantgeneeskunde therapeute en zweer bij deze middelen ter ondersteuning van lichaam en geest. En daarom gun ik jou ook meer vrijheid met minder klachten.



Natuurlijk plantkracht traject

Werk met de kracht van Spagyriek
plantremedies van hooikoortsklachten - naar
hoe jij je wél wilt voelen

Spagyriek plantcomplexen



Altijd een samenstelling op maat afgestemd op jouw probleem/klacht en wie jij bent.



Alleen bij voorschrijvers verkrijgbaar en aanmaak plus verzending door apotheek.



Non-toxisch en gerust te gebruiken naast reguliere medicatie. Preventief in te zetten bij hooikoorts, griep en meer.



In druppelvorm, dus gemakkelijk in te nemen. Puur, in water, koffie of thee.





Laten we werken aan balans tussen lichaam, hart en hoofd. De basis voor een energieke en vrolijkere leven

Wanneer spanning, stress of klachten zich gaan voordoen. Is het je lichaam die je wilt vertellen dat er **iets uit balans** is. Ergens is het evenwicht zoek geraakt.

Eén van die dingen waar ik jou bij help is weer in balans te komen tussen lichaam, hart en hoofd en dat doe ik met de **heilzame kracht van Spagyriek plantremedies**.

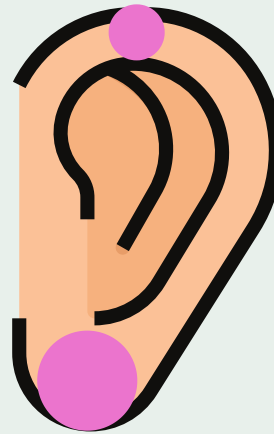
Spagyriek plantremedies zijn **alleen verkrijgbaar bij voorschrijvers**. Ik ben naast BATC natuurgeneeskundig therapeute ook een Spagyriek plantgeneeskunde therapeut, dit betekent dat ik een jaar lang iedere zaterdag een HBO-opleiding heb gevolgd om zo de **juiste complexen en doseringen** voor te kunnen schrijven. Zodat we kunnen werken aan de **kern van je probleem** en je lichaam **aanzetten naar de oplossing** om te komen tot lange termijn verlichting van je probleem of klacht.



4 Hooikoorts acupressuur het zelf tips

1. masseer je oor

Bij elke vorm van allergie kun je het punt Erjian masseren. Doe dit elke ochtend en avond gedurende twee minuten, zowel bij het linker- als rechteroor



Erjian zit bovenaan je oorschelp. Als je als het ware je zelf optilt aan beide oren, heb je het punt te pakken

Heb je last van traanogen of jeukende, opgezette oogleden?

Masseer dan een minuut lang je hele oorlel.



Het punt Lieque vind je op de pols, vlakbij de overgang van pols naar de aanhechting van de duim. Je voelt daar een stukje bot dat het einde van je onderarm is.

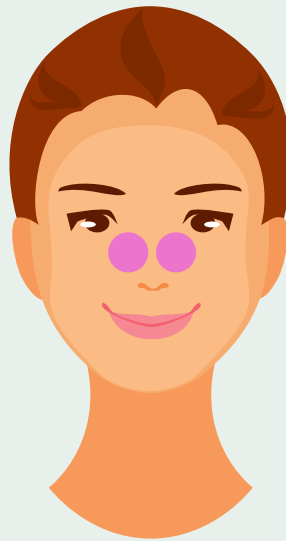
2. masseer het punt van de longmeridiaan

Daarnaast is het belangrijk het punt Lieque op de longmeridiaan te masseren. Omdat het punt zich in een groeve in dit bot bevindt, is het raadzaam een wat ruimer gebied één minuut te masseren, zowel 's ochtends als 's avonds. Vaak merk je ergens een extra gevoelig plekje. Dan zit je goed!

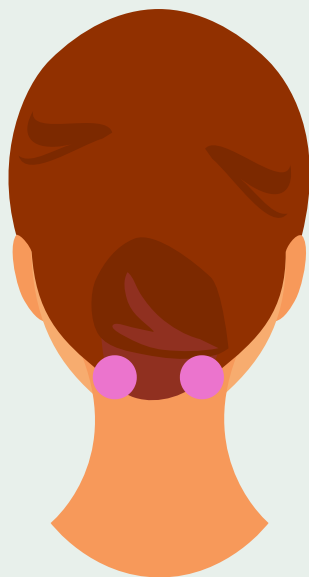


3. Last van Niesbuien

masseer je het punt **Bi Tong**. Dit punt zit aan beide kanten van de neus. Dit punt kun je masseren om een niesaanval te stoppen, maar je kunt het ook elke ochtend en avond gedurende twee minuten masseren om de hoeveelheid en intensiteit van niesbuien in de allergieperiode te verminderen.



Om het punt Bi Tong te vinden plaats je duim en wijsvinger op de neusvleugels, alsof je je neus dichtknijpt. Schuif je vingers dan iets omhoog. Het punt zit in het vlezige gedeelte, vlak tegen het harde kraakbeen aan.



4. Andere hooikoorts symptomen

En masseer het punt Fengchi in je nek elke ochtend en avond gedurende een minuut. Het pakt ook andere symptomen van hooikoorts mee. Ook fijn bij hoofdpijn trouwens.

Pak over je hoofd heen met je hand je nek vast en beweeg duim en wijsvinger omhoog naar de plek toe waar de nek overgaat in het achterhoofd. Hier zit zowel links als rechts van de wervelkolom het punt Fengchi.





Zelfzorg is een keuze en geen luxe meer

Zelfzorg is iets waar we allemaal voor moeten zorgen dat we het opnemen in ons dagelijks leven. Want in ons drukke bestaan rennen we maar door en vaak aan onszelf voorbij. Zijn we meer gaan denken en minder gaan voelen.

Waardoor stress, spanning of klachten zich kunnen gaan voordoen.

Het is iets dat je zal helpen door de drukke en moeilijke tijden in het leven te komen. En de basis voor een vrolijker en energieke leven.

Je kunt zelfzorg, lief voor jezelf zijn, oefenen door veel verschillende dingen te doen. De beste manier om het te oefenen is om te vinden waar je blij van wordt en hoe je aardiger voor jezelf kunt zijn.

Of dat nu een bad nemen is, een lange wandeling maken, bijpraten met een goede vriendin, een massage ondergaan of de telefoon uitzetten is.

Of het eindelijk aanpakken van klachten die je dag en leven op 1 of andere manier beïnvloeden.

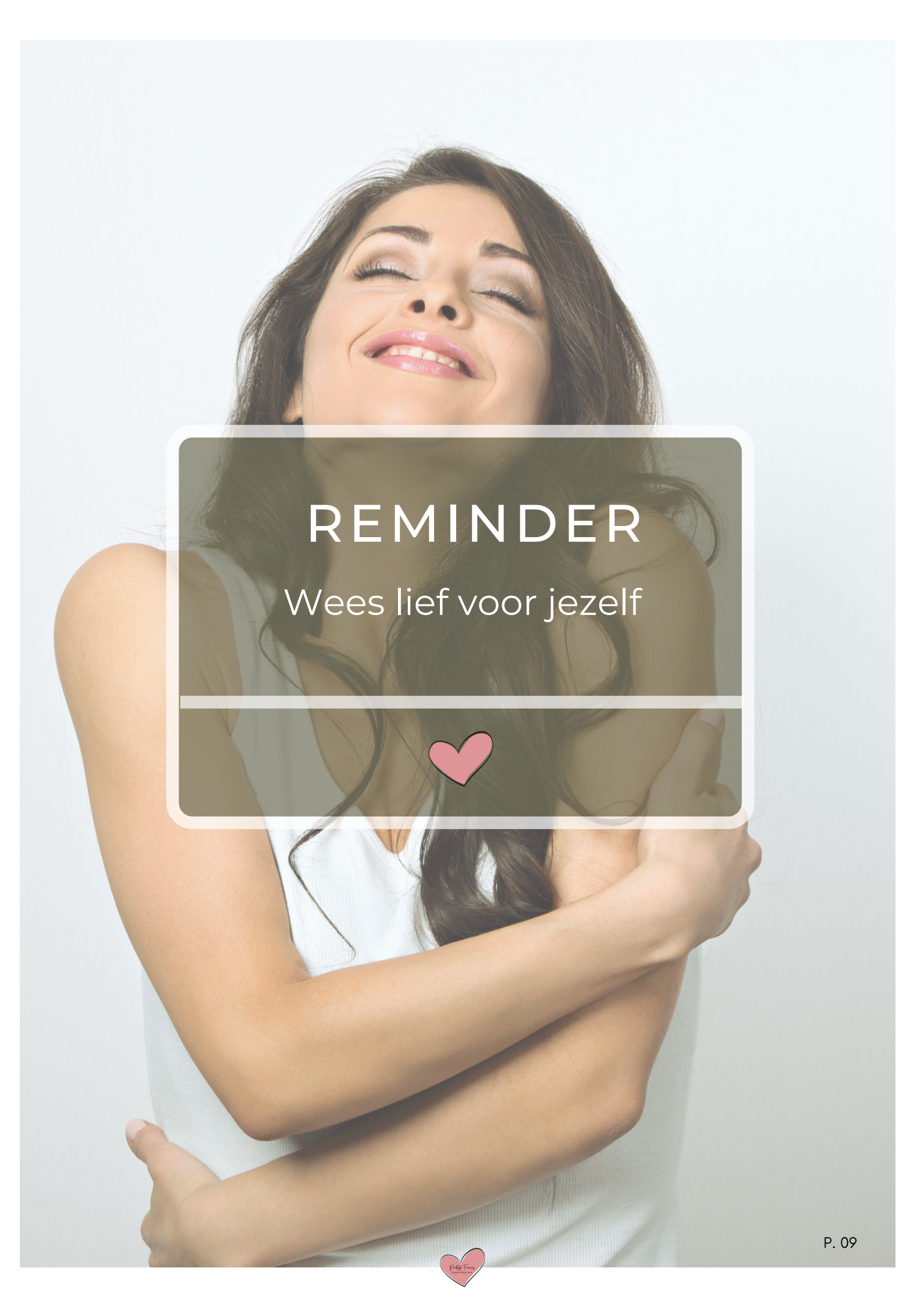
Zodat je jouw beste zelf kunt zijn!



Hulp Nodig?

Tijdens het 30 minuten (online) adviesgesprek bespreken we waar je nu staat, waar je naartoe wilt en welke stappen nodig zijn om je weer beter in je eigen lijf en leven te voelen. Geheel vrijblijvend.





REMINDER

Wees lief voor jezelf



Noot

Vanwege de strenge controle op gezondheidsclaims wil ik jou graag attent maken op het volgende. "Ondanks de vele positieve ervaringen van Alchemistische Spagyriek plantcomplexen claim ik geen genezing van ziekten of kwalen. Ook raad ik aan een huisarts te consulteren bij klachten. Ik beveel Alchemistische Spagyriek plantcomplexen enkel aan ter ondersteuning en bevordering voor het welzijn van lichaam en geest."

Ga naar www.praktijkfrancis.nl voor meer informatie.

Praktijk Francis
Francis Lawa
Frans Halsstraat 19
7141 XM GROENLO (Achterhoek)

Bel mij op. : 0620191660
Stel je vraag: praktijkfrancis@gmail.com



Praktijk Francis

Ontspan | Herstel | Groei

