

## **Egyéni konzultáció és étrend összeállítás:**

az életmódváltásnak megfelelő komplex terápiás javaslatok

Kérdőíves és személyes szóbeli patológiás állapotfelmérésnek, valamint az egészségügyi állapotnak megfelelően gyógyító étrend összeállítása (ami tartalmazza a recepteket és az egyéb étkezési javaslatokat, a napi menüvel és a főzéstechnikákat: hogy mikor mit kell enni és inni).

Átbeszéljük a megfelelő mozgásterápiát és az egészségügyi állapotnak megfelelő teendőket a gyógyulás és az egészségvédelem érdekében.

Mivel 12 évet töltöttem a felsőoktatásban szeretem, ha eredményesen gyógyulnak a betegek, ezért tanultam.

De a magyar egészségügytől és oktatástól eltérően máshogy foglalkozom azokkal a hölgyekkel, férfiakkal és gyerekekkel, akik engem felkeresnek: pontosan azért, hogy sikeresen gyógyuljanak abból az állapotból, amit az életmódjuk vagy a nyugati orvoslás iatrogén ártalmi okoztak.

Konstruktív pedagógiával dolgozom, ezért mindig felmérem, hogy kivel beszélgetek, a személyiség figyelembevételével, mit és hogy említek meg neki, hogy eredményesen tudjon és akarjon gyógyulni, mert a legnehezebbet kérem: sok mindenben változtatni kell.

Átbeszéljük a leleteken és a résztvevőn látottak alapján azt az állapotot (fizikai és mentális), amiben van, mi miért alakult ki, miért jött elő 1-1 egészségügyi probléma, min alapul és azt, hogy hogy lehet rajta változtatni.

Pontosan megbeszéljük, hogy milyen egészségügyi vagy egyéb problémával küzd, akár azt is, hogy min lenne érdemes az életvezetésben változtatni. Ha szükséges a személyiség gyógyulásáról is beszélgetünk, mert állandó stresszben, ahol hátrányban van nem csak másokkal, hanem magával szemben is, nem tud meggyógyulni.

Megbeszéljük azt is, hogy milyen egyéb leleteket kellene még megcsináltatni, hogy ténylegesen mindenre kiterjedően pontosan láthassam azt az állapotot, amiből a tanácsaim alapján meg tud gyógyulni, hogy újból egészséges és így egyben termékeny is legyen.

Pl. a hölgyeknél a hormonális problémák rendezését is átbeszéljük, de a normálistól eltérő (hosszabb, rövidebb, görcsös, vérezékeny, pecsételős stb.) ciklus rendezésére is megfelelő tanácsokat kapnak, hogy újból megfelelően egészségesek és komfortos minőségi mindennapokat éljenek meg.

Ez alapján készül el az egyéni tüneteknek megfelelő étrend, ami nem terheli túl a szervezetet, nem ingerel meglévő eltéréseket és nem okoz újabbakat.

Majd a lehetőségeket és a mozgásterápiát is, valamint az életmód váltáshoz szükséges tudnivalókat is megbeszéljük.

Mivel sokakat az egészségügyben csalódás ér, ezért még véletlenül sem foglalkozom úgy a betegekkel, ahogy egy orvos, mert nem tudnak meggyógyulni.

Az a jó, ha látom a teljesen állapotot, mert úgy tudok igazán tanácsot adni, segíteni, valamint megmondani pontosan az okát annak az állapotnak, amiben van vagy akár a sikertelenség okát is.

A konzultáció időtartama a résztvevőtől függ, mennyi lelete és mennyi kérdése van; mit szeretne megosztani velem, hogy tudjak abban a benső tudatos váltásban segíteni, ami visszaadja az egészségét.

(állapotkövetés kb. 4-6 hónap)