

Allergier - hvad kan man gøre

Af Anne Hiitola-Pedersen

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

John F Thie - grundlæggeren af Touch for Health - skriver i sit sidste nyhedsbrev, at der er meget, man kan gøre ved allergier:

"Der er mange teorier om, hvorfor nogle af os har allergi og andre ikke har. I Touch for Health møder vi ofte folk, der med tilsyneladende ens symptomer alligevel har forskellige meridianubalancer. Når disse mennesker bliver afbalanceret, sker der somme tider det, at symptomerne forsvinder på mirakuløs vis, andre gange er virkningen knap så dramatisk. Man kan bruge TFH-muskeltesten til at afgøre, hvilke ting, der forårsager stress og dermed fremkalder symptomerne. Det er jo sådan, at når vi undgår det, vi ikke kan tåle, mindskes reaktionerne. Vores teori er, at allergier er følsomhed, der er udviklet pga. energiubalancer, som kommer af et eller andet, vi ikke ved.

Så hvad kan man gøre?

- Du kan få din energi til at flyde mere harmonisk ved at undgå stressende situationer og miljømæssige påvirkninger.
- Du kan finde ud af, hvilke stoffer, du ikke kan tåle - og undgå dem.
- Du kan styrke dit immunforsvar ved hjælp af kosttilskud som C-vitaminer og andre antioxidanter.

Desuden kan du styrke dit immunforsvar ved at undgå stress. Det kan du gøre med TFH. En daglig afbalancering foretaget af venner eller familie kan bevirke, at du lettere undgår at reagere med stress i alle mulige situationer."