



**Abnehmen - Übergewicht behandeln mit
Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur
und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

Robert Kopf

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Die Stoffwechselaktivität entscheidet gewaltig mit über unsere Figur. Sie bestimmt, ob wir schlank bleiben, obwohl wir nach Lust und Laune essen und trinken, oder ob wir zu Pummeln werden, selbst wenn wir nur ans Essen denken.

Übergewicht erhöht das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselstörungen, Krebserkrankungen, Immunschwäche, Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, Erkrankungen der Verdauungsorgane, vermindertes Selbstwertgefühl, Depressionen und Harninkontinenz.

Die häufigsten Ursachen für Übergewicht sind falsche Ernährung und dadurch ein Mineralstoff- und Vitaminmangel, Bewegungsmangel, Stoffwechselstörungen, Nahrungsmittelzusätze, eine Übersäuerung des Körpers, hormonelle Störungen und Veränderungen, psychische und erbliche Faktoren, Ess-Störungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und Umweltbelastungen (Schwermetalle, Elektromog sowie Schadstoffe in der Luft und im Wasser schwächen unsere Enzymsysteme).

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungstipps und Empfehlungen, wie Sie Übergewicht mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Tinkturen, alte Rezepturen für pflanzliche Extrakte und Kräuterweine zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen (Meridiane) des Körpers gedrückt, massiert oder beklopft. Dadurch wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen, der Stoffwechsel aktiviert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und der Kranke hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasseranwendungen bewirken bei der Behandlung und Vorbeugung von Übergewicht einen positiven Heilreiz. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen das Immunsystem, die Blut- und Lymphgefäße, das Bindegewebe, den Stoffwechsel, fördern die Durchblutung und hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf

 [Download Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheil ...pdf](#)

 [Read Online Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenhe ...pdf](#)

Download and Read Free Online Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

From reader reviews:

Betty Castaneda:

Why don't make it to be your habit? Right now, try to ready your time to do the important act, like looking for your favorite reserve and reading a book. Beside you can solve your short lived problem; you can add your knowledge by the guide entitled Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). Try to make the book Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) as your good friend. It means that it can to get your friend when you really feel alone and beside that of course make you smarter than before. Yeah, it is very fortunated in your case. The book makes you far more confidence because you can know anything by the book. So , let me make new experience as well as knowledge with this book.

Corey Gardner:

As people who live in the particular modest era should be up-date about what going on or details even knowledge to make all of them keep up with the era that is certainly always change and advance. Some of you maybe will update themselves by looking at books. It is a good choice for you but the problems coming to a person is you don't know which you should start with. This Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is our recommendation to make you keep up with the world. Why, because book serves what you want and need in this era.

Johnny Sutton:

Reading can called thoughts hangout, why? Because if you are reading a book specially book entitled Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) your mind will drift away trough every dimension, wandering in every single aspect that maybe not known for but surely will become your mind friends. Imaging just about every word written in a e-book then become one web form conclusion and explanation that maybe you never get just before. The Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) giving you a different experience more than blown away your brain but also giving you useful information for your better life in this era. So now let us explain to you the relaxing pattern is your body and mind will likely be pleased when you are finished looking at it, like winning an activity. Do you want to try this extraordinary investing spare time activity?

Crystal Lavigne:

Do you have something that you enjoy such as book? The e-book lovers usually prefer to select book like comic, limited story and the biggest the first is novel. Now, why not striving Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) that give your pleasure preference will be satisfied by means of reading this book. Reading habit all over the world can be said as the way for people to know world much better then how they react toward the world. It can't be explained constantly that reading addiction only for the geeky individual but for all of you who wants to be success person. So , for every you who want to start reading through as your good habit, it is possible to pick Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) become your own personal starter.

Download and Read Online Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #52M3YVANGW0

Read Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook

Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

Online Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download

Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc

Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub