



**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:**

**Sherrie Shannon:**

In other case, little men and women like to read book Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). You can choose the best book if you like reading a book. Provided that we know about how is important the book Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). You can add know-how and of course you can around the world by way of a book. Absolutely right, since from book you can understand everything! From your country until finally foreign or abroad you will end up known. About simple factor until wonderful thing you could know that. In this era, you can open a book or maybe searching by internet device. It is called e-book. You can use it when you feel bored to go to the library. Let's study.

**Lauren Marine:**

A lot of people always spent all their free time to vacation or even go to the outside with them family members or their friend. Were you aware? Many a lot of people spent these people free time just watching TV, or even playing video games all day long. If you want to try to find a new activity that's look different you can read a book. It is really fun to suit your needs. If you enjoy the book that you just read you can spent the whole day to reading a book. The book Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) it is very good to read. There are a lot of those who recommended this book. These people were enjoying reading this book. In the event you did not have enough space to create this book you can buy the particular e-book. You can m0ore easily to read this book from a smart phone. The price is not to cover but this book provides high quality.

**Claudia Butler:**

The reason why? Because this Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is an unordinary book that the inside of the publication waiting for you to snap that but latter it will surprise you with the secret the idea inside. Reading this book next to it was fantastic author who also write the book in such incredible way makes the content within easier to understand, entertaining approach but still convey the meaning completely. So , it is good for you because of not hesitating having this anymore or you going to regret it. This book will give you a lot of advantages than the other book have such as help improving your skill and your critical thinking method. So , still want to hesitate having that book? If I ended up you I will go to the reserve store hurriedly.

**Allen Green:**

You may get this Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by look at the bookstore or Mall. Merely viewing or reviewing it might to be your solve issue if you get difficulties for your knowledge. Kinds of this reserve are various. Not only through written or printed but additionally can you enjoy this book through e-book. In the modern era like now, you just looking from your mobile phone and searching what their problem. Right now, choose your own personal ways to get more information about your e-book. It is most important to arrange you to ultimately make your knowledge are still up-date. Let's try to choose proper ways for you.

**Download and Read Online Abnehmen - Übergewicht behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #H16YWGBCVZA**

# **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**