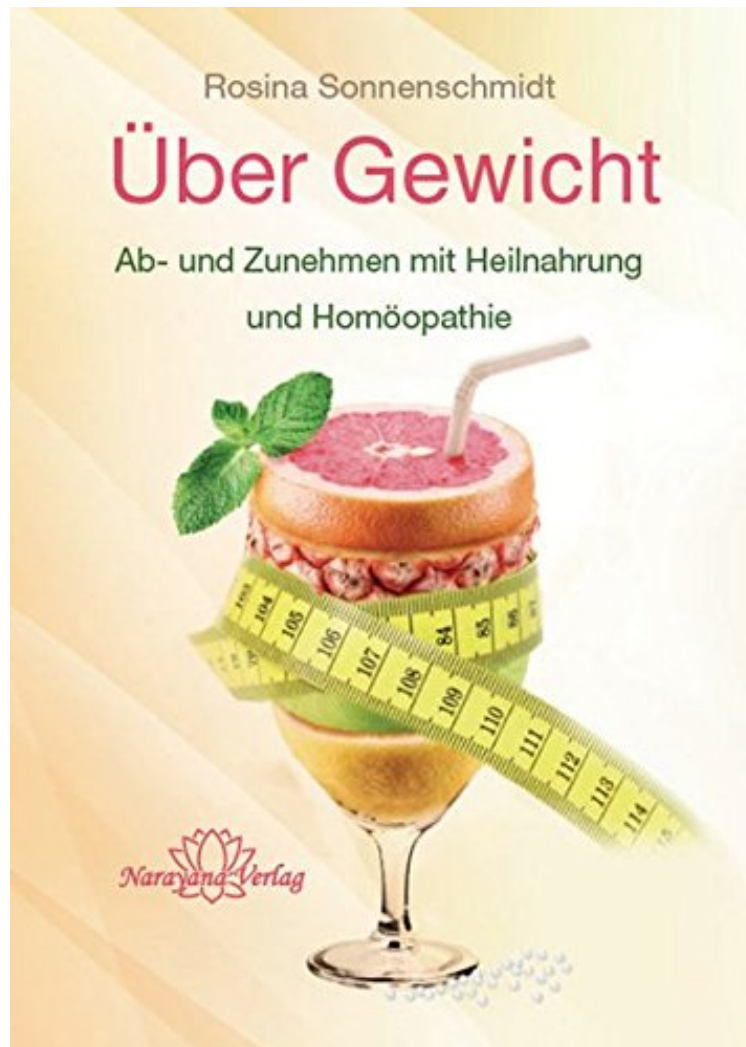


[Download pdf] ber Gewicht: Ab- und Zunehmen mit Heilnahrung und Homopathie

ber Gewicht: Ab- und Zunehmen mit Heilnahrung und Homopathie

Von Rosina Sonnenschmidt
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #86533 in BcherVerffentlicht am: 2013-11-01 Abmessungen: 9.69 x .79b x 7.09l, Einband: Gebundene Ausgabe 200 Seiten | File size: 75.Mb

Von Rosina Sonnenschmidt : ber Gewicht: Ab- und Zunehmen mit Heilnahrung und Homopathie before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised ber Gewicht: Ab- und Zunehmen mit Heilnahrung und Homopathie:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. logisches Therapie-Konzept fr Menschen mit Unter- oder bergewicht Von Johanna aus Kassel Dies Buch beschreibt ein logisches Therapie-Konzept fr Menschen mit Unter- oder bergewicht. Der Grundgedanke ist, dass der Mensch mit einem Gewichtsproblem seine Mitte verloren hat. Eine effektive Therapie muss ganzheitlich und tiefgehend sein, homopathische Medikamente sind hier nur ein Bruchteil der Therapie. Die Autorin stellt neben psychotherapeutischen Gedanken auch die Heilsafttherapie, Atembungen, gezielte Hautpflege und Gedanken zur

Darmsanierung vor. Was bedeutet das, aus der Mitte sein? Bei Untergewicht, so die Autorin Frau Sonnenschmidt, fühlt man sich psychisch zu schwer, darum nimmt man ab, kommt zum Therapeuten und will zunehmen. Da aber die Seele schwer ist, wird es nicht so einfach gelingen, denn man will sich ja erleichtern. Bei bergewicht mangelt es an der Erdung, man fühlt sich innerlich zu leicht und will sich (unbewusst) durch sein Essen erschweren. Nicht das Körpergewicht ist also das Problem, sondern die Seele mit ihren Gefühlen, mit der Unfähigkeit, sich anders und zwar positiv auszudrücken. Zur Therapie gehört folgerichtig für die Autorin die Suche und das Ausräumen einer neuen Lebensweise, Ernährungsumstellung mit Obst, Heilsfrüchten und gedämpftem Gemüse, weil dies leichter verdaulich ist für den sowieso schon gestörten Verdauungsvorgang. Im Fokus ist unbedingt die neue Ausrichtung in der seelischen Entwicklung des Patienten! Der Weg ist u. a. kreativer Ausdruck, wie malen, tanzen oder singen. Zunächst wird als Basistherapie bei Gewichtsproblemen eine Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts anvisiert, wobei auch Atemübungen als Entgiftungshilfen eine große Rolle spielen, kein Wunder, die Autorin hat Jahre als professionelle Singsängerin gearbeitet und kennt daher vielfältige Atemübungen! Die Haupttherapie besteht in einer rhythmisierenden Ernährungsumstellung, mit einem "Lusttag", damit diese auch gelingt. Am Lusttag darf man alles essen, was man mag und in sein gewohntes Ernährungsverhalten eintauchen. Weiter hilft die Autorin sehr zum bewussten Essen an und gibt schöne Beispiele mit Bildern, wie man den Frühstückstisch- oder Mittagstisch mit farbigem Geschirr froh gestaltet. Das mögen Nebenschlichkeiten sein, zeigt aber an, dass die Autorin ganzheitlich vorgeht. Ergänzt werden die Ernährungsumstellungen durch teilweise recht originelle Übungen, wie die Übung zur Beruhigung des inneren Schweinehundes, welche ich kostlich und sehr praktisch finde! Der zweite Hauptteil des Buches widmet sich mit 40 Seiten der Homöopathie, die man zwar den Fachkräften überlassen sollte, die aber auch für den homöopathischen Laien reizvoll zu lesen sind. Im Fokus steht für Frau Sonnenschmidt die Miasmtherapie, die Konstitution des Betroffenen und die Darmnosoden, hier ist also Fachwissen nötig, um dies umzusetzen. Da hätte ich mir mehr klare Hinweise zu ihrer speziellen Miasmtherapie gewünscht, das ist mir teilweise zu allgemein, bzw. zu oberflächlich. Da das Buch aber so vielfältige Hilfen gibt, ist dies nicht weiter störend. Ach wer sich selbst homöopathisch versuchen will, weil er/sie z. B. eine Hausapotheke schon länger mit Erfolg anwendet, bekommt durch dieses Buch wertvolle Anregungen. Jedoch muss man beim Kauf dieses Buches davon ausgehen, dass die meisten Fälle, die die Autorin hier beschreibt, schwerwiegende Ber- und Untergewichtserkrankungen, wie Anorexie, starkes bergewicht oder Bulimie sind, wo professionelles Vorgehen unbedingt anzuraten ist. Es geht hier also nicht darum, mal eben schnell ein paar Kilos abzunehmen. Zusammenfassung: für Laien gut lesbar; pragmatische, positive Herangehensweise auch bei schweren Fällen; Heilnahrung gut umsetzbar. Insgesamt hat die Autorin einen frischen, ehrlichen Schreibstil, sie ist eine Praktikerin und macht die Heil-Schritte handhabbar für ihre Patienten. Das Buch ist zweifelsohne eines ihrer besten, jedoch an einigen Stellen langatmig. Wohl primär ein Buch für Homöopathen, aber auch für andere Heilberufliche, die mit dem Thema befasst sind und eine neue Sichtweise suchen, wie Ärzte und Psychologen oder Heilpraktiker. 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Intelligenter Ansatz zum Verständnis und zur Behandlung von Ber- und Untergewicht Von annaberlino Ein interessanter Ansatz, an Ber- und Untergewicht heranzugehen: bergewicht, weil jemand sich zu wenig geerdet, zu "leicht" empfindet, und umgekehrt. Verbunden mit guten Ernährungshinweisen, Hinweisen zur Lebensführung mit dem Ziel, den eigenen Platz und das eigene Gewicht in der Welt zu finden.

Kurzbeschreibung Bei bergewicht empfindet man sich unbewusst als zu leicht. Es mangelt an Erdung und man beschwert sich mit Nahrung. Bei Untergewicht nimmt man sich als zu schwer wahr und erleichtert sich durch Verzicht auf Nahrung. Eine verblüffend einfache Erklärung, die sich bei der beliebten Autorin Rosina Sonnenschmidt in ihrer Praxis vielfach bewährt hat. Rosina Sonnenschmidt versteht es, eine versöhnliche Haltung des Lesers zu sich selbst anzuregen und stellt ein ganzheitliches Behandlungskonzept vor. Dabei bilden Basistherapien mit Darmsanierung, Entsauerung, Atemübungen und Hautpflege das Fundament. Darauf baut die Haupttherapie mit Ernährung und Homöopathie auf. Im Zentrum der Heilnahrung, rhythmisiert durch den Lusttag (therapiefreier Tag), stehen Ernährungsangebote mit Dampfgegartem, Rohfrüchten, grünen Dickfrüchten und Heilgetränken. Obgleich Disziplin angesagt ist, haben die Betroffenen zu jedem Zeitpunkt die Gewissheit: Ich schaffe das! Bei der homöopathischen Behandlung stehen Darmnosoden, miasmatische und konstitutionelle Arzneien im Vordergrund. Ausführlich besprochen werden Mittel wie Calcium, Graphites, Iodum, Nuphar luteum, Saccharum album und Hyoscyamus. Eindrückliche Fallbeispiele dokumentieren, wie erfolgreich dieses Konzept ist. Ein bahnbrechendes Werk, das sich sowohl an Therapeuten als auch an Betroffene richtet. Es hebt sich erfrischend von bisheriger Literatur ab, geht weit über Ditempfelungen hinaus und macht dem Leser Mut, sich selbst zu verstehen und mit Begeisterung die Heilung selbst in die Hand zu nehmen. Neu in der 4. Auflage: Schlersalze und Therapie zur Hormonregulation