

Dr. Andrea Flemmer

NEUSTART FÜR DIE NIEREN

Wie Sie die lebenswichtigen Organe
natürlich reinigen und dauerhaft stärken

© des Titels: »Neustart für die Nieren« von Dr. Andrea Flemmer (978-3-7423-1270-9)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Selbsthilfe bei Nierenproblemen	7
TEIL 1	
Ihr natürlicher Filter: Aufbau und Funktion der Nieren	9
Die Nieren – Organe mit immenser Leistung	10
Nierenprobleme erkennen	15
TEIL 2	
Gesunde Nieren, gesunder Körper: Die Nieren schützen	25
Gefahren für die Nieren	26
Erkrankungen der Nieren und was man selbst dagegen tun kann	36
Nierenproblemen vorbeugen und die Ursachen behandeln....	78
TEIL 3	
Reinigen, entgiften, stärken: So bleiben Ihre Nieren gesund ...	95
Gesunde Ernährung für die Nieren	96
Die Nieren revitalisieren mit der Kraft der Pflanzen.....	123
Bewegung.....	166
So bleiben die Nieren gesund – die 10 wichtigsten Nierentipps.....	171
Glossar	175
Hilfreiche Adressen	179
Literaturverzeichnis	183
Stichwortverzeichnis	185
Über die Autorin	191