

Sanfte Heilmethoden aus der Land-Apotheke

Die Natur hält eine Vielzahl von heilkräftigen Pflanzen bereit, die von alters her als Medizin eingesetzt werden. Sie lindern Schmerzen, heilen Wunden, wirken bei Erkältungen und helfen, gut zu schlafen. Auch Hausmittel wie Essigumschläge und Wasseranwendungen sind seit Jahrtausenden bekannt und beliebt. Lange Zeit waren diese sanften Heilmethoden in Vergessenheit geraten, doch heute werden sie neu entdeckt. Dieses Buch zeigt Ihnen, welche Heilpflanzen in Ihre Naturapotheke gehören und Sie sie anwenden können.

Auch Kräuter, Gemüse und Lebensmittel - zum Beispiel Honig, Milch und Ei - enthalten viele gute Inhaltsstoffe, die Ihr Immunsystem stärken. Selbst die Seele lebt auf: Denn beim Sammeln der Pflanzen, bei der Zubereitung und Anwendung von natürlichen Heilmitteln nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, werden achtsamer, kommen zur Ruhe. Allein dieses ganzheitliche Denken, das Körper und Geist vereint, trägt wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

- Was die Natur uns schenkt:

die Kraft der Pflanzen und das Geheimnis ihrer wichtigsten Wirkstoffe

- Heilpflanzen sammeln, trocknen und aufbewahren

Im Porträt: Heilpflanzen und ihre Wirkung - von Beinwell, dem Knochenheiler, über Kamille, die den Magen schont, bis zum Weißdorn, der das Herz stärkt

- Alte Hausmittel - die Speisekammer als Hausapotheke:

Apfel, Bier, Ei, Essig, Honig, Joghurt, Milch, Quark, Zwiebel und vieles mehr

- Duftendes für die Seele und Schönheit aus der Natur:

Anwendungen für ein strahlendes Gesicht, einen gepflegten Körper und glänzendes Haar

- Natürliche Heilmittel selbst herstellen:

Heilpflanzenauszüge, Salben, Balsame, Cremes und Lotionen



Die Land-Apotheke: Heilen und pflegen nach alter Tradition

Erika Dittmeier-Ditzel (Autor), Christine Weidenweber (Autor)

Zurück zu den Wurzeln: altes Wissen aus der Volksheilkunde – neu entdeckt und attraktiv präsentiert · Tradition, Wirkung, erprobte Rezepte und Anwendungen · Heilpflanzen, Hausmittel für Gesundheit und Wohlbefinden, für die Schönheit und für Erste Hilfe · Die ganze Vielfalt von Tees, Ölen, Tinkturen, Likören, Umschlägen, Wickeln, Kompressen, Salben.

Preis: 19,99 EUR

160 Seiten, 107 Farbfotos, 32 Zeichnungen, 22.6 x 26.9 cm, Laminiertes Pappband

BLV Buchverlag

ISBN: 978-3835411661

Gerne können Sie das Buch im Kräuterladen Hollerblüte bestellen.