



Die grüne Hausapotheke

Über 800 natürliche Heilmittel für die ganze Familie. Vorbeugen – Behandeln – Gesund bleiben

Die gestiegene Lebenserwartung und die Skepsis gegenüber Medikamenten und ihren Nebenwirkungen hat ein Umdenken in Gang gesetzt. Immer mehr Menschen suchen nach natürlichen Mitteln zur Behandlung von Beschwerden, die sich im Alltag einstellen. Jedes Kapitel dieses Buchs beschäftigt sich mit einem speziellen Körpersystem, außerdem gibt es Kapitel zu typischen Gesundheitsproblemen von Frauen, Männern und Kindern sowie ein Kapitel für Situationen, in denen schnelle Hilfe notwendig ist. Wenn Sie also an bestimmten Beschwerden leiden, können Sie gezielt nachlesen, welche Behandlungen Heilung bringen können. Kleine Wehwehchen lassen sich mit rechtzeitig angewandten Kräutern oder ätherischen Ölen oft schnell lindern.



Über 800 Heilmittel helfen über 170 Beschwerden zu verringern und ihnen vorzubeugen. Probieren Sie doch einmal bei Stress einen Aufguss aus Süßwurz, für Cellulite eine straffende Hautlotion aus Roskastanie oder bei Bluthochdruck eine Massage mit einem Öl aus Ylang-Ylang, Schafgabe und Zitrone. Alle Produkte sind leicht erhältlich, z.B. in Apotheke, Bio-Markt oder Internet.

Zu jeder Beschwerde werden neben Kräutern und ätherischen Ölen auch die passenden Nahrungsmittel, Ergänzungspräparate und die richtige Lebensführung aufgelistet. Rezepte zum Nachkochen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Herstellung von Tinkturen, Salben und Wickeln runden das Buch ab.

Über die Autoren:

Susan Curtis ist ausgebildete Homöopathin und leitet die Abteilung Natural Health bei Neal's Yard Remedies, ein in Großbritannien ansässiges Multi-Level-Marketing-Unternehmen, das Kosmetika, Hautpflegeprodukte und ätherische Öle verkauft. Sie hat mehrere Bücher über Naturheilkunde und ätherische Öle veröffentlicht.

Pat Thomas ist Journalistin und Autorin für ganzheitliche Gesundheit. Sie betreut die Website von Neal's Yard Remedies, NYR Natural News.

Fran Johnson beschäftigt sich als Naturwissenschaftlerin mit Kosmetika und Aromatherapie. Seit 2006 gehört sie der Entwicklungsabteilung von Neal's Yard Remedies an.

Fiona Waring ist Ernährungsberaterin mit über 27 Jahren Berufserfahrung.

Die grüne Hausapotheke

Über 800 natürliche Heilmittel für die ganze Familie. Vorbeugen – Behandeln – Gesund bleiben

ISBN 978-3-8310-3839-8

304 Seiten, 223 x 264 mm

Mit 300 farbigen Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.