DK Verlag (Hrsg.), Rachna Patel

Gesund mit CBD-Öl

Das Wundermittel gegen Stress, Schmerzen, Schlafstörungen und mehr. Mit mehr als 40 Rezepten für Ernährung und Beauty

CBD ist der gute kleine Bruder von THC, beides wird aus der Cannabis-Pflanze extrahiert. Während THC allerdings berauschend wirkt, hat CBD einfach nur gute Auswirkungen – auf die Gesundheit des Körpers und der Seele. Als CBD-Öl ganz einfach anwendbar zur Selbstbehandlung gegen Entzündungen, Schlaflosigkeit, chronische Schmerzen und weitere Alltagsprobleme. Cannabidiol-Produkte können hierzulande legal und rezeptfrei in Apotheken und online erworben werden.

Dr. Rachna Patel erklärt ausführlich, was CBD-Öl ist, woher es kommt und wie es entsteht, ebenso für wen es sich eignet und wo es gekauft werden kann. Sie zeigt auf, wie mit Hilfe des geschmacklosen CBD-Öls Beschwerden wie Stress, Schmerzen, Migräne oder Schlafstörungen effektvoll gelindert werden können. Die Medizinerin erläutert die Wirkung, Vorteile, Anwendung und Selbstbehandlung von CBD umfassend und räumt mit Klischees auf.

Zuletzt ergänzen 40 einfache Rezepte und Anleitungen für Getränke, Snacks und Wellnessprodukte das Rundum-Gesund-Programm: Neben Rezepten für Getränke wie Beeren-Smoothie, süße und herzhafte Snacks wie Kakao-Bites oder Chia-Cracker gibt es außerdem Anleitungen zu Wellness-Produkten – von der kühlenden Aloe-Vera-Lotion bis zum Entspannungsroller.

Über die Autorin: **Dr. Rachna Patel** ist Medizinerin in den USA und eine international anerkannte Expertin auf dem Gebiet des medizinischen Cannabis. In ihren Kursen und Beratungsgesprächen vermittelt sie ihr fundiertes Wissen und ein klares Verständnis dafür, was bei der Anwendung von CBD-Produkten zu erwarten ist, und beseitigt gleichzeitig die Bedenken, die Menschen hinsichtlich der Behandlung mit CBD haben.

DK Verlag (Hrsg.), Rachna Patel

Gesund mit CBD-Öl

Das Wundermittel gegen Stress, Schmerzen, Schlafstörungen und mehr. Mit mehr als 40 Rezepten für Ernährung und Beauty

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • 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.

ISBN 978-3-8310-3892-3
128 Seiten, 197 x 234 mm
Mit farbigen Fotos
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Jenifer Witte • 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.