

Presstext

10 Kräuter gegen 100 Krankheiten

Heilsame Hausmittel: Tees, Salben, Öle, Tinkturen, Wickel, Bäder und Kochrezepte aus den gängigsten Küchenkräutern



Die Apotheke auf dem Fensterbrett

Sie geben köstlichen Gerichten den letzten Pfiff: die Küchenkräuter. Doch gerade in ihnen steckt so viel mehr als nur guter Geschmack: Sie sind voller heilsamer Wirkstoffe, die Sie wunderbar auch als Tee, Creme, Öl oder selbst hergestellte Lösungen mit erstaunlicher Wirksamkeit nutzen können.

Mit gerade einmal zehn der beliebtesten Kräuter können Sie auf der Fensterbank eine kleine, aber hochwirksame Hausapotheke errichten, die sich zudem in der Küche nutzen lässt. In diesem Buch beschäftigt sich Dr. Franziska Rubin nicht nur mit den Aromen in der Küche, sondern auch mit der medizinischen Wirkung der bekanntesten Kräuter. Mit heißem Wasser übergossen ergeben sie heilsame Tees, desinfizierende Gurgellösungen oder schmerzlindernde Bade- und Wickelzusätze. Eine Kompresse mit Kapuzinerkresse hilft Ihnen bei Muskelschmerzen und Melisse bei Herpes oder Unterleibschmerzen. Das Gurgeln mit Salbei bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum. Tees oder Bäder mit

Rosmarin bringen den Körper in Schwung, Lavendel hingegen wirkt beruhigend. Und einige Kräuter verbessern sogar unsere Gedächtnisleistung. Gute Gründe, diese Schätze frisch oder gut konserviert im Haus zu haben.

Dr. Franziska Rubin, bekannt aus unzähligen TV-Auftritten, ist Ärztin aus Leidenschaft. Sie zählt zu den bekanntesten Verfechtern einer gut abgesicherten Naturheilkunde. Ihre Bücher zur ganzheitlichen Medizin finden sich regelmäßig ganz oben in den Ratgeber-Bestsellerlisten.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-200-1,

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

320 Seiten, Format 19 × 24 cm,

134 Fotos, gebunden,

Text: Franziska Rubin, Gudrun Strigin,

Fotografie: Judith Bütthe, Hubertus Schüller,

Erscheint im April 2021



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**