

Heilpflanzen für Kopf und Seele

NICOLETTE PERRY & ELAINE PERRY

*25.04.2019 +++ fachbuch-aktuell.de +++ LANDWIRTSCHAFT & PERNÄHRUNG:
Pflanzliche Ernährung ist gesund – das ist allgemein bekannt. Pflanzen können aber
mehr, sie vermögen auch unsere geistige Gesundheit zu fördern.*

So lassen sie sich gegen verbreitete Beschwerden wie Stress, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen einsetzen und können die kognitive Leistung fördern – und das ohne die Nebenwirkungen konventioneller Medikamente.

In diesem umfassenden Ratgeber stellen die Autorinnen Nicolette und Elaine Perry Pflanzen vor, die das Gehirn schützen, seine Funktion stärken und typische Beschwerden lindern. Sie erklären die Hintergründe der Wirkungsweisen und informieren über einfache Zubereitungen, die angenehm einzunehmen und leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Das reich bebilderte Buch präsentiert eine Vielzahl natürlicher und sicherer Ansätze, um Denkvermögen und Stimmungslage zu verbessern.

Nicolette Perry & Elaine Perry

Heilpflanzen für Kopf und Seele

Haupt Verlag, Bern 2019, 240 Seiten, 180 Abbildungen, gebunden, 26,00 Euro

ISBN 978-3-258-08041-3

Quelle: Haupt Verlag, redaktionell bearbeitet für und von fachbuch-aktuell.de