HalonaRanch
Anja K. Zeifang

Hauptstraße 8
75059 Zaisenhausen

Heilkraft von Obst und Gemüse





Wirkungsvolle Inhaltsstoffe – vielseitiger Genuss. Ursel Bühring, Bernadette Bächle-Helde. 2017. 224 S., 120 Farbfotos, geb. ISBN 978-3-8001-0894-7.

Verkaufspreis inkl. Preisnachlass

Verkaufspreis29,90 €
Preisnachlass

Stellen Sie eine Frage zu diesem Produkt

HalonaRanch
Anja K. Zeifang

Hauptstraße 8
75059 Zaisenhausen

Beschreibung

Heilkraft von Obst und Gemüse

Einfach gesund essen? Heilkräuter kennt man, aber Heilgemüse, Heilobst?
Und ob!
Alle Pflanzen bilden Inhaltsstoffe gegen Bakterien, Viren, Pilze und andere Einflüsse. Diese Stoffe können wir nutzen: Sie schützen Zellen und Gefäße, beugen Diabetes und Krebs vor, unterstützen Haut und Augen. Sie werden erstaunt sein, wie viel Heilkraft in unserem Obst und Gemüse steckt. Ursel Bühring und Bernadette Bächle-Helde beleuchten in ausführlichen Porträts 36 regionale Obst- und Gemüsearten mit ihren einmaligen gesundheitlichen Wirkungen. Sie geben Tipps für saisonalen Einkauf und optimale Zubereitung. Eine Fülle von Heilzubereitungen und Genussrezepten machen Lust auf die tägliche Küchenapotheke.

Ursel Bühring
Ursel Bühring ist Heilpraktikerin, Krankenschwester und Naturpädagogin. Sie ist Gründerin der ersten Heilpflanzenschule Deutschlands und als Dozentin für Heilpflanzenthemen im In- und Ausland unterwegs. Als bekannte Buchautorin hat sie für Fachleute und Laien Standards geschaffen. Sie wohnt in Freiburg im Breisgau.

Bernadette Bächle-Helde
Bernadette Bächle-Helde ist Kinderkrankenschwester, Pflegewissenschaftlerin und Dozentin und anerkannte Fachfrau für Wickel und Heilpflanzen. Mit ihrem Bauerngarten versorgt sie sich und ihre Familie selbst mit Obst und Gemüse.

ISBN 978-3-8001-0894-7 ==> Blick ins Buch