

Andrea Wichterich

Heilpflanzen-Smoothies für Frauen

Mit 27 Smoothie-Rezepten für Gesundheit,
Vitalität und hormonelle Balance

Mankau Verlag, 1. Auflage 17. Oktober 2016
Flexobroschur/Integralband, farbig, 16,8 x 24 cm, 159 S.
15,95 € (D) / 16,40 € (A), ISBN 978-3-86374-326-0



Zum Buch:

Grüne Smoothies versorgen den Organismus mit Vitalstoffen in bester Bio-Verfügbarkeit, entgiften und reinigen ihn mithilfe des Chlorophylls und tragen somit entscheidend zur Gesundheitsvorsorge bei. Ihr Genuss steht für ein neues Bewusstsein, auf die Kräfte der Natur zu vertrauen und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Heilpflanzen lassen sich in Smoothie-Form besonders schonend und gezielt zur Vorbeugung und Behandlung frauenspezifischer Erkrankungen und Anliegen anwenden, unter anderem bei Hormonschwankungen, Menstruationsstörungen, Wechseljahresbeschwerden und Blasenentzündungen, in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett sowie zur Entschlackung und Entgiftung.

Das vorliegende Buch wirft einen ganzheitlichen Blick auf das gesamte Frauenleben und eröffnet sowohl Laien als auch Therapeuten neue Wege in der Phytotherapie. Indikationsbezogen werden Smoothies aus ausgewählten Heilpflanzen zubereitet, um das gesundheitliche Gleichgewicht aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

- Ausführliche Hintergrundinformationen zu frauenheilkundlichen Themen
- Darstellung von 82 Heilpflanzen und ihren Anwendungsmöglichkeiten
- 27 Smoothie-Rezepte zur Heilung, Entgiftung und für besondere Lebensphasen (Schwangerschaft, Klimakterium)

Zur Autorin:

Andrea Wichterich (geb. 1975) ist Heilpraktikerin, Diplom-Heilpädagogin und Yogalehrerin. Seit 2005 führt sie eine eigene Praxis im Bergischen Land mit den Schwerpunkten ganzheitliche Phytotherapie, Entgiftung und Ausleitung sowie Yogatherapie, Entspannungs- und Trancetechniken; zudem gibt sie ihr Wissen in Seminaren zu den Themen Heilpflanzen, Yoga und Ritualarbeit weiter. (www.naturheilkundepraxis.eu). Ihre Liebe zu den Pflanzen und zur Natur ist seit ihrer Kindheit ihre größte Inspiration. In ihrer Tätigkeit verbindet Andrea Wichterich Pflanzenheilkunde, die Besinnung auf die (ur)weibliche Kraft und yogisches Bewusstsein bzw. Spiritualität zu einem ganzheitlichen, naturverbundenen Therapieansatz.

Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 Murnau a. Staffelsee
Tel. ++49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6
E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de