

Bücher der Apotheken Umschau:

Heilpflanzen

Ob Magen-Darm-Beschwerden, Sportverletzungen, Schlafstörungen oder Venenleiden - Heilpflanzen können bei den unterschiedlichsten Gesundheitsproblemen helfen. Erfahren Sie mehr über einzelne Heilkräuter und darüber, wie sie wirken, welche Inhaltsstoffe sie haben, wie sie anzuwenden sind und ob es unerwünschte Nebenwirkungen gibt. Der große Guide beinhaltet 36 Heilpflanzen-Porträts, ein großes Symptom- und Beschwerderegister sowie Anleitungen für Tees, Wickel, Salben und Aufgüsse.

Gebunden, 177 x 246 mm, 214 Seiten



nur **19,99 €**



nur **14,99 €**

Superfoods

Superfoods sind Lebensmittel, die durch ihre natürlichen Eigenschaften einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Dabei müssen sie nicht aus exotischen Ländern importiert werden. Unsere Heimat bietet uns viele gesunde Lebensmittel - vom Apfel über die Möhre bis hin zur Kartoffel. Der große Vorteil: Wir können dieses Obst und Gemüse saisonal und damit nachhaltig einkaufen. Das neue Buch der Apotheken Umschau zum Thema „Superfoods“ bietet zahlreiche Informationen rund um die heimischen Lebensmittel und zeigt in über 50 Rezepten, wie lecker und abwechslungsreich wir mit diesen Zutaten kochen können.

Broschur, 161 x 218 mm, 144 Seiten