Rezensionen von Buchtips.net

Klaus Oberbeil: Kräuter & Gewürze als Medizin

Buchinfos

Verlag:	Systemed Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Gesundheit
ISBN-13:	978-3-927372-92-4 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	19,99 Euro (Stand: 23. August 2025)

Gesund und schlank mit Vitalkräften aus der Apotheke der Natur! Mit seinem Buch "Kräuter & Gewürze als Medizin" bietet Klaus Oberbeil LeserInnen eine Anregung, die natürlichen Heilkräfte der Kräuter und Gewürze zu entdecken und zu nutzen. Die Natur bietet dem Menschen alles, was er an Nahrung und Heilkräften benötigt, um gesund und vital zu werden bzw. zu bleiben. Kräuter und Gewürze enthalten viele Aroma-, Heilstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Eiweißbausteine, Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren, Bioflavonoide, pflanzliche Hormone, Enzyme und Ballaststoffe.
Mit dem vorliegenden Werk bringt der Autor LeserInnen die Welt der Kräuter (von Ampfer bis Wermut) und Gewürze (von Alant bis Zitronenmelisse) näher und erklärt, woher die jeweilige Pflanze stammt, wie sie angebaut, gesammelt und angewendet wird, welche Wirkstoffe sie enthält und wie sie präventiv angewendet werden kann. Zudem steht LeserInnen ein eigenes Kapitel über die häufigsten Krankheiten und Beschwerden zur Verfügung.

Sehr empfehlenswert für alle, die Krankheiten und Beschwerden auf natürliche Weise vorbeugen und ihrem Körper Kraft und Energie zuführen möchten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[06. Oktober 2011]