Hallwag

Presseinformation

Paula Grainger, Karen Sullivan

Kräutertee

70 besondere Tees zum Selbermischen

144 Seiten
19 × 23,5 cm, Hardcover
Preis: 16,99 € (D)/17,50 € (A)/ 21,90 SFr
ISBN: 978-3-8338-6110-9
Erscheinungstermin: September 2017

Beleben, kräftigen, detoxen oder entspannen mit den wirkungsvollsten Rezepturen zum Selbermischen.

Tee trinken, nicht abwarten! Seit Jahrtausenden werden Kräuter, Wurzeln, Blüten und Früchte zur Behandlung von vielerlei körperlichen und seelischen Leiden sowie zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden genutzt. Johanniskraut kann Depressionen lindern, Sonnenhut (Echinacea) hat sich bei der Behandlung und Vorbeugung von Grippe und Erkältung bewährt, Ingwer hilft gegen Übelkeit, Verstopfung und Seekrankheit, und Pfefferminze ist gegen die Symptome von Reizdarm erprobt. Warum also nicht ihre Kraft für das eigene Wohlbefinden nutzen? Mit über 70 besonderen Kräutertees zum Selbermischen zeigt *Tee*, wie leicht es ist, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Ein wahrer Genuss für alle Teeliebhaber!

Paula Grainger ist Kräuterfachfrau und Mitglied des National Institute of Medical Herbalists, ansässig in Santa Cruz/Califorien und in England. Ihr Wissen setzt sie in der Behandlung ihrer Patienten für mehr Wohlbefinden ein und gibt zudem Kurse zum gesünderen Leben mit Kräutern. Ihr Wissen teilt sie darüber hinaus auf www.paulagrainger.com.

Karen Sullivan ist Journalistin, Ernährungsberaterin und Autorin von mehreren Ratgebern zur gesunden Ernährung für Kinder und Erwachsene. Darüber hinaus hält sie regelmäßig Vorträge über eine gesunde Lebensführung.