

Presseinformation

Claudia Ritter

Natürliche Stresskiller

Mehr Energie und Lebensqualität durch aktive Pflanzenstoffe

Reihe: GesundheitsRatgeber

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 50 Fotos

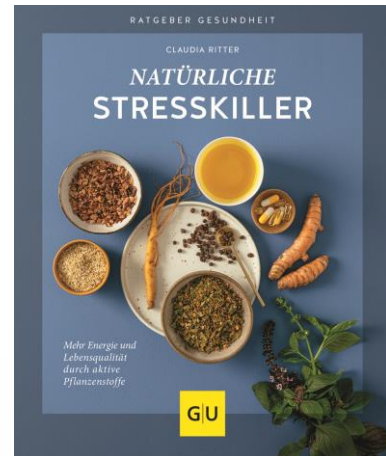
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (AT)/ 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7550-2

Erscheinungsdatum: Februar 2021

 Auch als
eBook
erhältlich.



Der erste Ratgeber für schnelle Hilfe mit natürlichen Anti-Stressmitteln

Das Phänomen Stress kennt mittlerweile jeder. Allein die Vorstellung, dass es natürliche Zubereitungen aus dem Pflanzenreich gibt, die Stress lindern, lässt uns schon mal entspannt durchatmen. Einige dieser Pflanzen – die sogenannten Adaptogene – wachsen in fernen Ländern, andere direkt vor der Haustür. Ihnen ist gemein, dass sie biologisch aktive Stoffe besitzen, die die Nerven und das Immunsystem stabilisieren: Sind wir gestresst, wirken sie beruhigend, sind wir erschöpft, wirken sie aufbauend und sind wir ängstlich, machen sie uns gelassener. Einige dieser Pflanzen können Sie in den täglichen Speiseplan integrieren, von anderen können Sie sich einen Tee oder eine Tinktur zubereiten oder sie als Mittel einnehmen, was Sie gesammelt im Werk **Natürlich Stresskiller** nachlesen und daraufhin anwenden können.

Claudia Ritter, geboren 1968, ist Heilpraktikerin in Schwandorf, Autorin mehrerer naturheilkundlicher Bücher mit dem Schwerpunkt Pflanzenheilkunde und Dozentin für die Aus- und Weiterbildung von Heilpraktikern und -anwärtern. Das Bundesministerium für Gesundheit, Abteilung Arzneimittel und Medizinprodukte, hat Claudia Ritter 2020 zur Sachverständigen der Kommission E (Phytotherapie) berufen.