

# Heilpflanzen für Kopf und Seele: Zitronenmelisse für gute Laune

Nicolette Perry, Elaine Perry

Heilpflanzen für Kopf und Seele

240 Seiten, 180 farbige Abbildungen

gebunden, 15 x 20,5 cm

Haupt Verlag

ISBN: 978-3-258-08041-3

Preis: 26,00 €,-

Buchvorstellung:

Pflanzliche Ernährung ist gesund – das ist allgemein bekannt. Nur wenige wissen aber, dass Pflanzenstoffe auch die geistige Gesundheit fördern können. Die Autorinnen Nicolette und Elaine Perry zeigen in „Heilpflanzen für Kopf und Seele“ (Haupt Verlag), dass pflanzliche Wirkstoffe bei leichten Beschwerden eine gute Alternative zu konventionellen Medikamenten darstellen.

Baldrian gegen Stress, Gingko für eine bessere Konzentration, Weihrauch gegen Schmerzen: In diesem umfassenden Ratgeber stellen die Autorinnen Pflanzen vor, die das Gehirn schützen, seine Funktionen stärken und beispielsweise Stress, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen lindern. Der größte Vorteil dieser Heilmittel ist, dass sie kaum Nebenwirkungen nach sich ziehen. Zudem birgt ein Gewächs oft gleich mehrere Wirkstoffe. Ein Beispiel dafür ist Lavendel, dessen aromatisches Öl nicht nur als wohlriechende Schlafhilfe bekannt ist, sondern auch bei

stressbedingten Kopfschmerzen und Migräne hilft. Neben den über 50 portraitierten Heilpflanzen enthält das Buch auch Verwendungshinweise, pharmakologisches Hintergrundwissen und Rezepte.

Dieses kleine, reich bebilderte Kompendium der Pflanzenheilkunde ist nicht nur ein praktischer Gesundheitshelfer, sondern sorgt mit wertvollen und bisweilen auch unterhaltsamen Tipps und Tricks für ein kurzweiliges Lesevergnügen.