



Claudia Ritter

Natürlich durch die Wechseljahre

Mit 20 Heilkräutern körperliche und seelische Beschwerden behandeln

ca. 160 Seiten, ca. 40 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2933-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Zertifiziert von der Stiftung Gesundheit.

Stimmungsschwankungen, sexuelle Unlust, Heißhunger, Brustschmerzen, Hitzewallungen: Die Wechseljahre gehen mit vielen körperlichen und seelischen Veränderungen und Beschwerden einher. Doch die Natur versorgt uns in dieser Lebensphase mit einer Vielzahl an Frauenkräutern, die helfen, die Zeit des Wandels gut zu überstehen. Die erfahrene Heilpraktikerin und renommierte Autorin Claudia Ritter vermittelt ihren Leserinnen praktisches Hintergrundwissen über ihr Hormonsystem, die Menopause und über bewährte Heilpflanzen. Und sie zeigt ganz praktisch, wie sie mit erprobten Rezepturen viel dazu beitragen können, dass ihre Hormone nicht aus dem Gleichgewicht geraten.

Aus dem Inhalt:

- Hormone – Botenstoffe des Lebens
- Wenn die Hormonproduktionen nachlässt
- Anzeichen hormoneller Dysbalance
- Die endokrinen Hauptdarsteller
- 20 Heilkräuter von A-Z: Beifuß | Brennessel | Frauenmantel | Granatapfel | Hopfen | Johanniskraut | Mariendistel | Rosmarin | Rotklee | Salbei | Schafgarbe und weitere

Die Autorin

Claudia Ritter ist Heilpraktikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Dozentin und Autorin mehrerer Heilpflanzenbücher. Sie hat eine Naturheilpraxis in Schwandorf in der Oberpfalz. Schwerpunkte ihrer Praxis sind Autoimmunerkrankungen sowie hormonelle Störungen und somit auch Wechseljahresbeschwerden. Bei ihren zahlreichen Therapieoptionen sind fast immer auch Anwendungen aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde beteiligt.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!