

Planten en kruiden voor de geest

Voor meer energie, een beter geheugen en emotioneel evenwicht



EEN ABSOLUTE AANRADER VOOR IEDEREEN DIE PLANTEN EN KRUIDEN WIL GEBRUIKEN VOOR MENTAAL WELZIJN.

Planten en kruiden voor de geest brengt een schat aan informatie samen over planten die ons kunnen helpen bij het inslapen, om pijn te verlichten, het geheugen te verbeteren en rust te vinden in het hoofd. Dit allemaal zonder de vervelende bijwerkingen van de conventionele medicijnen. Vaak groeien deze planten gewoon in onze tuinen, sommige zijn uitheems maar wel makkelijk te vinden op de schappen van de natuurvoedingswinkel. Elk hoofdstuk bevat een beschrijving van de plant en zijn habitat, een overzicht van de geschiedenis en de folklore, de resultaten van modern wetenschappelijk onderzoek, de belangrijkste ingrediënten (chemische stoffen) die voor het effect zorgen, hoe u de plant moet gebruiken en eventuele veiligheidsvoorschriften. Met een aantal leuke recepten en praktische doe-tips om de planten en kruiden ook effectief in het dagelijks leven te integreren.

Nicolette Perry en Elaine Perry zijn verbonden aan de Dilston Physic Garden, waar planten worden onderzocht en gekweekt om geheugenverlies en dementie tegen te gaan.

Titelinformatie

Rubriek: Lifestyle

Titel: Planten en kruiden voor de geest

Prijs: €29,90

Aantal pagina's: 240

Bindwijze: Paperback

ISBN: 9789056158781



BESTEL VIA DE WEBSITE OF VIA DE QR CODE
(OOK VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL)

Uitgeverij Sterck & De Vreese
Hellingbaas 1
8401 JH Gorredijk

0031 (0)513 490 319
E-mail: info@noordboek.nl
Internet: sterckendevreese.nl

Bluesky: bsky.app/profile/uitgeverijnb-sdv.bsky.social
FB: facebook.com/UitgeverijNBSDV/
IG: instagram.com/uitgeverij_nbsdsv/