Judith Koch

Natürlich heilen

mit Kräutern und traditionellen Hausmitteln

Mit einfachen und wirkungsvollen Rezepten die basische Balance finden und erhalten!

Freya Verlag · 1. Auflage 2020
Klappenbroschur · durchgehend vierfarbig
zahlreiche Fotos · 304 Seiten · Format: 17 x 22 cm
€ 24,99 D/A · ISBN 978-3-99025-401-1

Das Buch

NATURAPOTHEKE IM FRÜHLING UND SOMMER

Das Konzept ist einfach: Weglassen der Dinge, die krank machen, und nutzen der Dinge, die gesund machen.

Auf der Grundlage traditioneller Heilmethoden beschreibt Judith Koch effektive und von jedem leicht anzuwendende Rezepte und Verhaltensweisen, die in Verbindung mit der modernen Phytotherapie dem Körper gut tun, ihn aufbauen, stärken und sogar heilen.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Bakterien und Viren bekämpft, das Körpergewicht normalisiert, die basische Harmonie hergestellt und Erkrankungen auf grüne Art und Weise mit Pflanzen und anderen natürlichen Hilfsmitteln getrotzt .

Judith Koch hat im Band 1 von **„Natürlich heilen mit Kräutern und traditionellen Hausmitteln“** vor allem Themenbereiche aufgegriffen, die im Frühling und im Sommer aktuell sind, sodass die benötigten Heil-pflanzen entsprechend der Jahreszeiten eingesetzt werden und die Gesundung sich ganz nah an der grünen Natur orientieren kann.

Die Autorin

Judith Koch, geb. 1964, ist ausgebildete Kräuterpädagogin, Autorin und fachliche Beraterin einer großen Fachzeitschrift, die über das Heilen und Pflegen nach alter Tradition berichtet. Das alte Wissen um die Geschichten von Pflanzen und deren wohltuender Wirkung auf Menschen gibt sie regelmäßig auf Vorträgen weiter. Sie lebt mit ihrer Familie am Rhein, die Wälder und Felder am Fuße der östlichen Eifel sind ihr übergroßer Garten der Natur, in dem sie Kräuter und Wurzeln zur Heilung und für die Küche findet.

Kontakt zur Autorin: E-Mail: **ju@judithkoch.de**

Kontakt: PR Agentur Schulz · Ansprechpartner: Brigitte Schulz
Postadresse: Postfach 1333 · D-66593 St. Wendel · Büroadresse: Roschberger Straße 2 · D-66640 Namborn
Tel. (0 68 51) 1000 und Tel. (0 68 51) 8 18 55 · Mobil (0157) 52 89 60 78 · E-Mail: prschulz@horrascom.de

Freya Verlag GmbH · Kirchenplatz 2 · A-4209 Engerwitzdorf/Mittertreffling / Österreich
Tel. 0043 (0) 72 35 - 5 04 05 · E-Mail: office@freya.at · Web: www.freya.at