



Frauenkräuter: Handbuch für Frauen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Frauenkräuter: Handbuch für Frauen

Anda Dinhopl

Frauenkräuter: Handbuch für Frauen Anda Dinhopl

 [Download Frauenkräuter: Handbuch für Frauen ...pdf](#)

 [Online lesen Frauenkräuter: Handbuch für Frauen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Frauenkräuter: Handbuch für Frauen Anda Dinhopl

272 Seiten

Autorenkommentar

Anda Dinhopl über ihr Buch und ihre Arbeit

Seit 1986 arbeite ich in der „KRÄUTERDROGERIE“ der Mag. Birgit Heyn. In Wien sind wir bereits so etwas wie eine Institution für gesunde Lebensführung. Eine Institution, in der Frauen bemüht sind, ihr Wissen um natürliche Heilmittel weiterzugeben – im Alltag hinter dem Ladentisch ebenso wie in Kursen zu Themen wie „Ayurveda“, „Heilkräuter“, „Ätherische Öle“ etc. Mein größtes Interesse gilt sein Jahren Frauen. Ihrer Stellung in unserer Gesellschaft, ihrem (und natürlich auch meinem) Verhältnis zu Körper und Gesundheit. Und einer möglichen Verbesserung der individuellen Situation. Mit dem Buch „Frauenkräuter“ gab mir der MILENA-Verlag die Gelegenheit, meine persönlichen Erfahrungen niederzuschreiben. Das Buch führt durch die Stationen des weiblichen Lebens-Zyklus, von der Menarche über die Zeit der Fruchtbarkeit und des Wechsels bis ins Alter. Es schließt ein ausführliches Kapitel zum Thema Schwangerschaft ein und beinhaltet viele Rezepte und Vorschläge für Kräutertees, Massageöle, Bäder und andere sanfte Anwendungen mit Heilpflanzen. Es geht mir um Vorbeugung, um einen sensiblen Ausgleich bei kleineren Beschwerden und um eine Steigerung des täglichen „Lustgewinns“. Und um das Bewußtsein, daß eine Beschäftigung mit Naturheilmitteln verbunden sein soll mit dem Wissen um unsere individuellen Bedürfnisse. Diesem Zugang dient auch ein kurzes Kapitel über „Ayurveda“. Diese traditionelle indische Naturheilkunde läßt sich ausgezeichnet mit westlichen Erkenntnissen kombinieren und gibt uns hilfreiche Mittel in die Hand, um unsere Sinne zu schulen. Ein Blick in die Themenauswahl: Auswahlkriterien zur Verwendung pflanzlicher Heilmittel Fruchtbarkeit Schwangerschaftsabbruch Schwangerschaft & Geburtsvorbereitung Mädchen in der Pubertät Brüste (Brustmassage & -untersuchung) PMS – prämenstruelles Syndrom Menstruation Müdigkeit & niedriger Blutdruck Depressive Verstimmungen Hitzewallungen Verdauung & Ernährung Herbarium Kleine Gewürz-„Apotheke“ Ätherische Öle Ich wünsche allen Leserinnen (und Lesern?) viel Vergnügen und nützliche Anregungen.

Download and Read Online Frauenkräuter: Handbuch für Frauen Anda Dinhopl #O4IGVTNEPB9

Lesen Sie Frauenkräuter: Handbuch für Frauen von Anda Dinhopf für online ebook Frauenkräuter: Handbuch für Frauen von Anda Dinhopf Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Frauenkräuter: Handbuch für Frauen von Anda Dinhopf Bücher online zu lesen. Online Frauenkräuter: Handbuch für Frauen von Anda Dinhopf ebook PDF herunterladen Frauenkräuter: Handbuch für Frauen von Anda Dinhopf Doc Frauenkräuter: Handbuch für Frauen von Anda Dinhopf Mobipocket Frauenkräuter: Handbuch für Frauen von Anda Dinhopf EPub