

Frühjahrskur mit heimischen Wildkräutern

WUNDERBARE FRÜHLINGSKRÄUTER!

Die zehn wirkungsvollsten Kräuter des Frühlings vereint die Autorin zu einer mindestens 3-wöchigen Kur, die am Anfang des Jahres jedem von uns effektive Entgiftung, Entschlackung und Regeneration vermittelt.

Bärlauch, Hängebirke, Brennnessel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Gundelrebe, Löwenzahn, Schafgarbe, Scharbockskraut und Spitzweigerich sind DIE Heilkräuter, die uns mit einer geballten Ladung an Heilkräften helfen, Ungesundes aus unserem Körper zu befördern und uns das Rüstzeug für ein weiteres gesundes Jahr mitzugeben. Ob als Tee, Frischpflanzensaft, Smoothie, Salat, Grüngetränk oder Kräutersuppe – viele Möglichkeiten, die Wirkstoffe der Pflanzen aufzunehmen, werden in diesem Buch der bekannten Kräuterfrau anschaulich beschrieben.

SIEGRID HIRSCH nach einer Ausbildung zur Hochbau-Technikerin langjährige ORF-Redakteurin, beschäftigt sich von Jugend an mit Heilpflanzen. Sie absolvierte in Ignaz Schlifnis Kräuterschule die Heilpflanzen- und Botaniker-Ausbildung und ist Vorstandsmitglied im ältesten und größten Kräuterverein Österreichs, für dessen Zeitschrift Gesundheitsbote sie die Redaktion führt. Seit 1996 arbeitet sie auch als Autorin.

KONTAKT ZUR AUTORIN:

Siegrid Hirsch
Industriezeile 36/1/1
4020 Linz
Tel.: 0732-781108-19
s.hirsch@freya.at



Siegrid Hirsch
**Frühjahrskur
mit heimischen
Wildkräutern**

Abnehmen,
reinigen,
entschlacken,
verjüngen

Format: 17 x 22 cm,
Flexocover, 88 Seiten
Fadenheftung
durchgehend vierfärbig
ISBN 978-3-99025-043-3
Preis: € 12,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.
Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.