

# Die Heilkraft der Kräuter und Gewürze

*Kochen, heilen und genießen*

**Julia Gruber**

Broschur, 224 Seiten

ISBN 978-3-86826-175-2

Preis € (D) 9,99 / ET Dezember 2018

Seit Menschengedenken werden Kräuter und Gewürze zum Wohl von Körper und Seele eingesetzt. In ihrer Rinde, den duftenden Knospen oder aromatischen Blättern verbirgt sich eine Fülle an ätherischen Ölen, Flavonoiden und Gerbstoffen, die unsere Gesundheit schützen und wohltuende Einflüsse auf die Seele haben. In diesem reich bebilderten Buch erfahren Sie alles Wichtige über die Geschichte der einzelnen Gewürze, ihre Inhaltsstoffe und die gesundheitlichen Wirkungen. Mit zahlreichen Tipps für heilende Anwendungen und leckeren Rezepten, die zum Kochen und Genießen einladen.

- 40 einheimische sowie exotische Kräuter und Gewürze
- Tipps für heilende Anwendungen und Rezepte zum Nachkochen und Genießen

**Julia Gruber** studierte Architektur. Nach dem Abschluss folgten mehrjährige Ausbildungen in Geomantie, Shiatsu und Kinesiologie. Sie veröffentlichte bereits zahlreiche erfolgreiche Bücher und Kartensets.

**Gerne schicken wir ein kostenloses Rezensionsexemplar zu:  
Dr. Jennifer Lorenzen-Peth,  
presse@koenigsfurt-urania.com oder Tel.: 04334 1822007**

