

Natürliche Selbsthilfe bei Wechseljahresbeschwerden

Stimmungsschwankungen, sexuelle Unlust, Heißhunger, Brustspannen, Hitzewallungen: Die Wechseljahre gehen mit vielen körperlichen und seelischen Veränderungen und Beschwerden einher. Doch die Natur versorgt uns in dieser Lebensphase mit einer Vielzahl an Frauenkräutern, die helfen, die Zeit des Wandels gut zu überstehen.

Die erfahrene Heilpraktikerin Claudia Ritter zeigt Ihnen in diesem Ratgeber, wie Sie Ihre Gesundheit mit natürlichen und bewährten Frauenkräutern in die eigene Hand nehmen können. Dazu vermittelt sie Ihnen praktisches Hintergrundwissen über Ihr Hormonsystem, die Menopause und über bewährte Heilpflanzen. Und sie zeigt ganz praktisch, wie Sie mit erprobten Rezepturen viel dazu beitragen können, dass Ihre Hormone nicht aus dem Gleichgewicht geraten.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2935-6



9 783842 629356

19,99 EUR (D)

**20 Heilpflanzen gegen
Hitzewallungen und Co.**