

Simonsohn, Barbara

Traube und Weinrebe

Heilpflanze der Volksmedizin

Altbewährte Anwendungen, Rezepte und Empfehlungen:

Frucht, Traubensaft, Weinlaub, Traubenkernöl, OPC/Traubenkernextrakt



MANKAU 2023

158 S., Klappenbroschur 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86374-688-9

Preis: 12,- €

Die Ratgeber der Autorin Barbara Simonsohn, einer Ernährungsberaterin und Reiki-Ausbilderin, sind immer wieder gut recherchiert und die Begeisterung für die Sache sprüht bei ihr meist als Funke über. Im Mankau Verlag hat sie schon einigen Heilpflanzen ein ganzes Büchlein (Kompaktratgeber) gewidmet. Für diesen Spätsommer dreht sich das neue Buch im praktischen Taschenformat ganz um die Traube und Weinrebe, die Heilpflanze des Jahres 2023. Gleich vorweg: Auch als Kräuterkundige gibt es bei der Rechercheleidigkeit von Barbara Simonsohn immer wieder etwas Neues zu entdecken.

Das Buch gliedert sich in drei große Kapitel: Die Traube - eine Superfrucht; Fit und gesund mit der Traube und Rezepte für Schönheit, Gesundheit und Genuss. Heilungsgeschichten und die dreitägige Weintrauben-Reinigungskur ergänzen die Fülle an gut sortierten Informationen.

Simonsohn schafft es, sogar mir Appetit auf rote Trauben zu machen (ich bevorzuge die weißen) und in so mancher Studie, die sie anführt, können auch Ideen für Behandlungsansätze für chronische Krankheiten dabei sein. Welche ihren Wein selbst anbauen möchte, erhält obendrein noch ein paar wertvolle Tipps, damit die Versorgung nicht nur mit guten Trauben, sondern auch mit dem guten Weinlaub frisch vom Rebstock gelingt.