

## Heilpflanzen Smoothies für Frauen

Mit 27 Smoothie-Rezepten für Gesundheit, Vitalität und hormonelle Balance

Andrea Wichterich

[Mankau](#) 2016, 159 S., durchgehend farbig, Flexobroschur, 15,95 €, ISBN-978-3-86374-326-0



Die Heilpraktikerin Andrea Wichterich stellt in dem schön gestalteten, praxisbezogenen Smoothie-Anleitungsbuch 27 leckere und interessante Rezepte für Frauen vor. So finden wir einen Einleitungsteil zur heilenden Kraft des Chlorophylls und der Phytotherapie mit den Smoothies, die Smoothierezepte zur Menstruation, Entgiftung, Schwangerschaft um einige Themen zu nennen sowie eine Kräuterkunde als Abschluss. Hinter Namen wie *Knochenfreund*, *Im Garten der Lust* oder *Hitzefrei* verbergen sich interessante Variationen. So werden die Wild-Heilkräuter mit Gewürzen, Obst und Gemüse geschmacklich und therapeutisch sinnvoll abgerundet. Schön ist, dass in jedem Rezept die genaue Wirkweise der Kräuter erklärt wird. Viele naturheilkundliche Infos runden die Rezepturen ab und machen es insgesamt zu einem Lesevergnügen. Hilfreich sind auch die Anregungen, was zu tun ist, wenn "Mutter Natur" die genannten Kräuter nicht parat hält. Ein tolles Buch rund um die Smoothies für die Frauennaturheilkunde, für Laiinnen und als Anregung für Therapeutinnen empfehlenswert.

Rezension von Heike Brunner, HP, E-mail: [redaktion@lachesis.de](mailto:redaktion@lachesis.de)