

Siegrid Hirsch

Frühjahrskur
mit
heimischen
Wildpflanzen

abnehmen, reinigen
entschlacken, verjüngen

freya

Inhalt

- 7 EINFÜHRUNG
- 12 Vor unseren Augen
- 14 Zu wenig Bewegung
- 17 Wie man Frühjahrspflanzen für eine Frühjahrskur nützt
- 19 Ein Überblick, wie Sie die Pflanzen einsetzen können
-
- 23 BÄRLAUCH
- 31 HÄNGEBIRKE
- 39 BRENNNESSEL
- 45 BRUNNENKRESSE
- 51 GÄNSEBLÜMCHEN
- 57 GUNDELREBE
- 63 LÖWENZAHN
- 69 SCHAFGARBE
- 75 SCHARBOCKSKRAUT
- 79 SPITZWEGERICH
-
- 84 Warum ist die Frühjahrskur so wichtig?
- 86 Weitere Wildpflanzen, die für eine Frühjahrskur möglich sind
- 87 Ernährung in der Zeit der Frühjahrskur
- 88 Knospenkur

