

## HEILSALBEN AUS WALD UND WIESE

*Einfach selbst gemacht*

*Gabriela Nedoma, Servus Verlag*

25 Rezepte für Einsteiger und Fortgeschrittene beinhaltet das ‚große kleine Buch‘. Nach einem kurzen Theorieteil zur Wirkung und Herstellung von Salben geht es sofort ab Seite 15 ans Eingemachte. Salben gegen Blutergüsse und Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen, unreine Haut, Verspannungen und Krämpfe, aber auch gegen Husten oder Rheuma u.v.m. sind damit schnell selbst hergestellt.

Die Autorin ist Naturpädagogin, Expertin für biologische Hautpflege und Grüne Kosmetik. Sie ist gefragte Referentin in der Erwachsenenbildung und lebt in Niederösterreich.

Brigitte Lindner in EXPULS 0809\_2015

