

# Puur natuurlijk vrouw

is  
het allereerste kruidige lifestyleboek  
speciaal voor vrouwen

**H**et leven biedt vrouwen heel veel mogelijkheden, maar er zijn ook veel uitdagingen. Niet zelden hebben vrouwen mede daardoor allerlei klachten: vermoeidheid, PMS, menstruatiestoornissen, menopauzekwaaltjes, stemmingswisselingen en een gebrek aan 'joie de vivre'.

Meestal worden hormonale medicatie of antidepressiva voorgeschreven. Dit kan de symptomen misschien wel onderdrukken, maar verandert weinig aan de oorzaak van het probleem.

Veel kwaaltjes zijn te wijten aan een niet-optimale levenswijze en kunnen daarom vaak simpel worden opgelost door een aanpassing van de levensstijl en een andere mindset. Kruiden spelen daarin een belangrijke rol. Hoewel het gebruik van kruiden supersimpel, doeltreffend en (bijna) gratis is, aarzelen velen – vaak bij gebrek aan kennis – om zelf met kruiden aan de slag te gaan.

Dit boek gidst je door de fantastische wereld van de kruiden. Stap voor stap leer je hoe je vrouwelijke kwaaltjes vaarwel zegt. Je krijgt weer controle over je eigen gezondheid. Je goed voelen en sprankelen van levenskracht is een natuurrecht, toch?

Met **Puur natuurlijk vrouw** wil Anntje je laten zien hoe je:

- \* voor meer energie en een stevig fundament van je vrouwelijke gezondheid zorgt, dankzij voeding en tonische kruiden
- \* de hormonale balans van je lichaam ondersteunt of herstelt met natuurlijke remedies
- \* de beste helende kruiden inzet tegen vrouwelijke kwaaltjes
- \* stress en emoties onder controle krijgt, zodat je geen last meer hebt van stemmingswisselingen, dipjes, irritatie, slapeloosheid en depressie
- \* van kruidige verwennerijen geniet, die bovendien je vrouwelijke gezondheid en schoonheid ten goede komen

Tijdens haar jeugd worstelde **ANNTJE PEETERS** met futloosheid, slapeloosheid, depressie en andere kwaaltjes. Haar dokter vond de oorzaak daarvan niet, en daarom ging ze zelf op zoek. Ze kwam uiteindelijk terecht bij de wortels van de westerse kruidengeneeskunde. Nu is haar keuken haar laboratorium én haar apotheek. De kracht van de natuur werd een echte passie, die ze overbrengt via haar website [kruidigleven.be](http://kruidigleven.be), via workshops, lezingen én dit boek.

ISBN 978 90 223 3096 8



9 789022 330968

**Manteau**

[www.manteau.be](http://www.manteau.be)

[www.kruidigleven.be](http://www.kruidigleven.be)