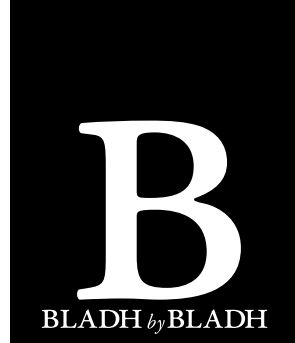


Hella Nathorst-Böös Häxans hus



– handbok för ett giftfritt liv

Förr gick folk till häxan både för att få botemedel och när de ville ha gift för att ta livet av någon. Dagens häxa väljer bort gifterna och lyfter fram den urgamla kunskapen om naturens magiskt läkande förmåga. Den kunskapen går hand i hand med ökad insikt om kemikaliers skadliga inverkan, och har lett till en starkt växande rörelse: självständiga kvinnor som tillverkar sina egna salvor, skönhetsmedel, parfym, kosttillskott och rengöringsmedel. Den moderna häxans dekokter är fria från gifter och osunda tillsatser som sätter hälsan på spel för människa, djur och miljö.

Häxans hus – handbok för ett giftfritt liv ger råd om vilka farliga ämnen som bör undvikas i hudvårdsprodukter, rengöringsmedel och mat. Ett kapitel handlar om vad gravida och barnfamiljer bör undvika för att ge barn en giftfri uppväxt. Boken ger inspirerande recept på egentillverkade produkter som kan användas istället, med ingredienser från svensk skog och trädgård. Recepten hämtar det bästa från gamla traditioner och det som naturen ger. Många av recepten är busenkla, andra lite mer komplicerade. På så sätt kan läsaren själv välja vilken nivå av gör-det-själv hon vill ligga på. I boken finns även en praktisk ta-med-lista på skadliga ingredienser, att lägga i handväskan och ta med när man handlar.

Vägledande tips och recept kryddas med häpnadsväckande historiska fakta, häxkonster och anekdoter från det förflutna. Allt illustrerat med vackra foton och gamla bilder.

Häxans hus konstaterar att vi inte behöver bo i en koja i skogen för att leva giftfritt och hälsosamt. Så ge plats för sinnliga upplevelser med råvaror från vanliga hyllan i mataffären och i hälsokostbutiken.

Boken vänder sig till alla som är intresserade av:

- Hälsa
- Skönhet
- Natur och trädgård
- Historia
- Kvinnohistoria
- Ekologi
- Miljöfrågor
- Gravida och småbarnsföräldrar

OM FÖRFATTAREN

Hella Nathorst-Böös har jobbat som journalist och stylist för populärpress i tjugofem år. Genom åren har hon skrivit mängder av artiklar om kropp & hälsa, personlig utveckling och om läkeväxter. 2016 kom hennes bok *Häxans trädgård – läkeväxter förr och nu*. Hella brinner för kulturhistoria och kvinnohistoria och för att främja kroppslig och själslig hälsa. Dessa hjärtefrågor möts nu i hennes bok om hur du väljer ett giftfritt liv med hjälp av naturen.



Foto: Ewa Stackelberg



Författare: Hella Nathorst-Böös

Titel: Häxans hus – handbok för ett giftfritt liv

Omslagsfoto: Ewa Stackelberg

Foto inlagan: Hella Nathorst-Böös och Susanna Vall

Inb. Ill. Ca 250 sid.

Utkommer maj

ISBN 978-91-88429-18-6

