

Cuda natury gwarantujące zdrowie

Giulia Tedesco

Cuda natury gwarantujące
zdrowie

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

26,00 zł

numer katalogowy: ZD/0083

ISBN: 978-83-7971-900-6

liczba stron: 160

format: 13,5 x 20,8 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2019

W tym poradniku zebrano najlepsze sposoby leczniczego wykorzystywania popularnych roślin i produktów spożywczych: cytryny, aloesu, czosnku, jabłka, imbiru, winogrona, papryczki chili, propolisu i jadu pszczelego. Ponadto zaprezentowano w niej najcenniejsze suplementy, czyli superpokarmy, które mogą regulować pracę naszego organizmu dzięki wyjątkowym właściwościom odżywczym. Są to między innymi algi, jagody acai, goji, maqui, schisandra, kiełki prosa, jęczmień, komosa ryżowa, lucerna. Korzystając ze wskazówek przedstawionych w tej książce, można codziennie odpowiednio zadbać o swoje zdrowie i urodę. Wielkie korzyści przyniesie z pewnością każdemu kuracja sokiem cytrynowym, detoksykacja jabłkowa czy ampeloterapia, czyli kuracja winogronowa. Po dokładniejszym poznaniu właściwości aloesu, szczegółowo wyjaśnionych w poradniku, wszyscy będą chcieli sięgać po niego jak najczęściej i cieszyć się niezwykle szerokim spektrum jego działania. W wielu sytuacjach przydadzą się też skuteczne domowe preparaty z imbiru czy propolisu: maści, nalewki, kremy, napary, które dzięki przytoczonym recepturom bez problemu można szybko przygotować samemu.