

Stosujemy siemię Iniane

Stosujemy siemię Iniane

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

20,00 zł

numer katalogowy: ZD/0136
ISBN: 9788362103362
liczba stron: 64
format: 16 x 21,5 cm
oprawa: miękka

Lecznicza moc w pospolitym ziarenku
Naturalna ochrona przeciw chorobom cywilizacyjnym

W dziedzinie zdrowia i odżywiania nie ma chyba niczego, co byłoby równie niezwykle i zarazem proste jak niepozorne nasiona Inu. Siemię Iniane jako bogate źródło błonnika, lignanów, białka, dobroczynnych tłuszczów i wielu witamin oraz minerałów jest bez wątpienia jednym z najzdrowszych, łatwo dostępnych i do tego niedrogich pokarmów.

Książka Stosujemy siemię Iniane zawiera wiele ciekawych informacji dotyczących zadziwiających właściwości nasion Inu, o których wiedza była przekazywana przez tysiąclecia w Europie i na Bliskim Wschodzie. Korzyści płynące z ich spożywania są niewątpliwie zdumiewające. Dowiesz się m.in., że siemię Iniane:

- zapobiega rozwojowi raka
- chroni przed nadciśnieniem
- wspomaga trawienie
- przynosi ulgę przy zaparciach
- dodaje energii
- przyśpiesza spalanie tłuszczu
- łagodzi podrażnienia żołądka przy chorobie wrzodowej.

Autor udziela prostych porad, jak włączyć nasiona Inu do swej codziennej diety, a także przedstawia przepisy kulinarne, które pozwolą mu na szybkie i łatwe wykorzystanie Inu do przygotowania śniadania, obiadu, sałatek i pysznych wypieków. W książce tej zostały również zamieszczone szczegółowe receptury do peelingu twarzy oraz gorących okładów z wykorzystaniem Inu.