

Zioła i przyprawy - Cinzia Trenchi

Cinzia Trenchi

Zioła i przyprawy - Cinzia Trenchi

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

38,00 zł

numer katalogowy: ZD/0152

ISBN: 9788381440998

liczba stron: 160

format: 17,8 x 25,4 cm

oprawa: twarda

rok wydania: 2020

Zioła i przyprawy. Naturalny sposób na zdrowe życie

Owoce, warzywa oraz zioła to nie tylko podstawa zbilansowanej diety, lecz także rośliny o właściwościach leczniczych, fantastyczni sprzymierzeńcy naszego dobrego samopoczucia. Wielu drobnym dolegliwościom, od bólu gardła przez trudności z zasypianiem po nadmierne gromadzenie wody w organizmie czy problemy trawienne, można skutecznie zapobiegać, a nawet je leczyć, czerpiąc z apteki natury. Taką wiedzę posiadali już nasi przodkowie, jej liczne aspekty są wykorzystywane przez współczesną medycynę.

To książka pełna przepisów i ciekawych pomysłów, które krok po kroku prowadzą przez proces przygotowywania domowych środków zaradczych zarówno do użytku wewnętrznego, jak i zewnętrznego. Całość podzielono na cztery rozdziały: potrawy, napoje tłoczone na zimno oraz napoje typu smoothie; napary, wywary i soki; nalewki lecznicze i digestify (ułatwiający trawienie) oraz mydła, balsamy i kremy.