

# Zioła na odporność

Monika Fijołek

## Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

54,90 zł

numer katalogowy: ZD/0163  
ISBN: 9788367925778  
liczba stron: 304  
format: 14 x 20 cm  
oprawa: miękka  
rok wydania: 2024

Jak w naturalny sposób zapobiegać infekcjom? Jakie zioła pomogą wzmocnić nasz organizm? Czy można wspomagać odporność, unikając chemicznych preparatów z apteki?

Wszyscy pragniemy cieszyć się dobrym zdrowiem przez cały rok, coraz częściej szukając naturalnych metod wspierających układ odpornościowy. Dr inż. Monika Fijołek, pasjonatka ziołolecznictwa i twórczyni przydomowych ogrodów ziołowych, dzieli się swoją wiedzą w książce, podpowiadając jak w naturalny sposób wzmocnić odporność i zapobiec rozwojowi chorób.

W nowym, uzupełnionym wydaniu znajdziesz:

- Najważniejsze zioła wzmacniające odporność: Dr Fijołek omawia najskuteczniejsze zioła, które wspierają odporność organizmu w różnych grupach wiekowych i stanach zdrowia.
- Dozowanie odpowiednie dla wieku i stanu zdrowia: Praktyczne wskazówki dotyczące dawkowania ziół, aby osiągnąć najlepsze rezultaty.
- Sprawdzone przepisy na dania, przetwory i nalewki: Autor przedstawia przepisy na potrawy i napoje zawierające zioła, które nie tylko smakują wyśmienicie, ale także wzmacniają organizm.
- Pomysły na wyjątkowe przysmaki wzmacniające organizm twojego dziecka: Specjalne porady dotyczące zdrowej diety dzieci, wspierającej ich naturalną odporność.

Monika Fijołek, doktor nauk rolniczych, nauczyciel przedmiotów zawodowych, znana jest ze swojej pasji do uprawy ziół i projektowania ziołowych ogrodów. Jest autorką wielu książek, w tym bestsellerowej "Zioła w ogrodzie".