

## EQUINÁCEA, LA

Y OTROS ALIADOS DE TUS DEFENSAS

Torres, Laura

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566092

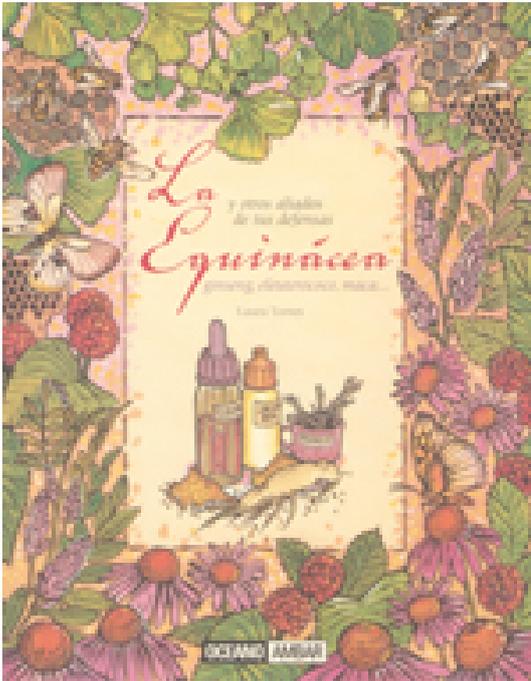
Páginas: 168

Dimensiones: 13,5 x 17,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 9,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



### SINOPSIS

Mala alimentación, falta de ejercicio, estrés, pocas horas de sueño... debilitan nuestro sistema defensivo y nos hacen más susceptibles de sufrir ciertos trastornos.

Así, no es de extrañar que resfriados, gripe, o fatiga se hayan convertido en males comunes, aquellos con los que nos hemos resignado a convivir.

Por suerte, contamos con aliados para fortalecer las defensas y, así, disfrutar de un mejor estado de salud.

La estrella de todos ellos es la equinácea, considerada la gran protectora del sistema inmunitario, al preservar al organismo del ataque de virus y bacterias.

Junto a ella, descubriremos el potencial de plantas inmunoestimulantes como la whitania o la esquizandra, así como de otras virtudes antioxidantes (arándano negro, anón...) y también de las llamadas "adaptógenas" (ginseng, eleuterococo...).

Todas, grandes aliadas de las defensas.