

LIMÓN, AJO Y CEBOLLA Y OTROS ALIMENTOS QUE CURAN

FRUTOS DEL BOSQUE, UVA, MANZANA...

Torres, Laura

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566382

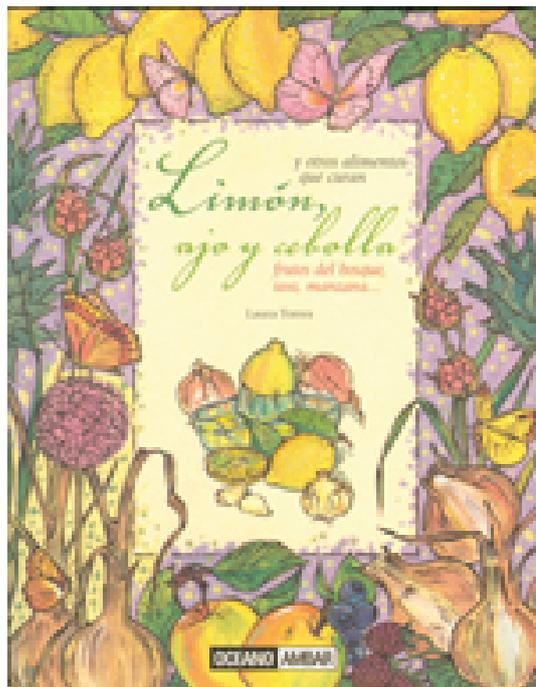
Páginas: 175

Dimensiones: 13,5 x 17,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 9,90 €

Colección: Salud y vida natural



SINOPSIS

Alimentos aparentemente tan sencillos y de uso cotidiano en la cocina como el limón, el ajo y la cebolla atesoran saludables virtudes que los convierten en auténticas maravillas naturales.

Utilizados por la medicina naturista desde hace tiempo, ahora las investigaciones más recientes avalan sus ventajas para la salud.

Hoy se consideran alimentos-medicina, un grupo al que también pertenecen otros como los frutos del bosque, la manzana, las coles o la alcachofa, por ejemplo.

Los repasamos, uno a uno, y explicamos todas sus propiedades, cómo beneficiarnos de ellas y la mejor forma de tomarlos. También recogemos algunos consejos y curiosidades.

Tenerlos siempre a mano en la despensa es una buena garantía para mantener y mejorar la salud de toda la familia.