

Plantas medicinales en casa

La ayuda más natural para cada ocasión
López, María Tránsito ; Máñez, Carlota

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566931

Páginas: 240

Dimensiones: 18,5 x 25,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

Tomarse una infusión de manzanilla antes de dormir o recurrir al aloe vera para cuidar la piel son gestos habituales. Pero, ¿sabías que el arándano es efectivo en caso de cistitis, que el olivo regula la tensión arterial o que el lúpulo favorece el sueño en los niños?

Aunque cada vez más personas utilizan las plantas medicinales, todavía son muchas las que desconocen aquellas que tenemos más a mano para prevenir y tratar los trastornos cotidianos o, simplemente, cuidarnos.

En este libro encontrarás una selección de plantas con las que elaborar remedios naturales para cada ocasión, eficaces y sin efectos secundarios.

Te explicamos dónde comprarlas, cómo tomarlas y qué pueden hacer por la salud y el bienestar de toda la familia. Más de 100 tipos, agrupados de forma práctica, para que puedas encontrar el remedio adecuado cuando más lo necesites.

Además, descubrirás:

- * Cómo cultivar tus propias plantas aromáticas
- * Cuáles llevar en el botiquín de viaje
- * Cómo disfrutar de un baño muy natural
- * Las plantas que dan más juego en la cocina
- * Las que puedes tomar en el embarazo
- * Y las mejores plantas respiratorias, digestivas, relajantes, hepáticas, circulatorias...

Un interesante recorrido en el que comprobarás que para cada situación existe un remedio natural y saludable a ...