

La biblia de los zumos para la salud

Crocker, Pat

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454793

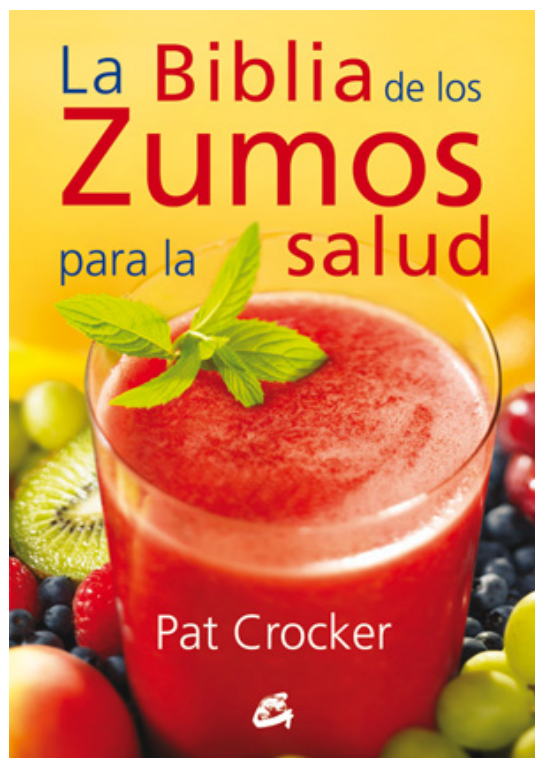
Páginas: 448

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Coleccion: Salud Natural - Nutrición y Salud



SINOPSIS

Guía de zumos y batidos de frutas, verduras y hierbas para gozar de una salud espléndida.

Ganadora del premio *International Cookbook Revue* del año 2000, esta obra es una guía completa, fácil y práctica para descubrir las propiedades nutritivas y los usos terapéuticos de los zumos y batidos naturales.

Los zumos, batidos, smoothies y helados caseros de frutas y verduras son un medio sencillo y delicioso de asegurarse las cinco raciones de verduras y las tres de fruta que recomienda tomar diariamente la mayoría de los nutricionistas.

Incluye **350 deliciosas recetas** de zumos de frutas y verduras, tónicos, bebidas depurativas y digestivas, tisanas, smoothies, roughies, sustitutos de la leche y del café y postres helados.

Esta obra contiene:

*La descripción de los siete grandes sistemas orgánicos de nuestro cuerpo, detallando su importancia para la salud, sus posibles trastornos y los cambios en la alimentación y el estilo de vida que permitirán que cada uno de estos sistemas funcione de manera óptima.

*Las 80 enfermedades y trastornos de salud más comunes, con recomendaciones sobre el modo de remediarlos con zumos y alimentos naturales.

*Una guía ilustrada de 128 frutas, verduras y plantas medicinales con información sobre sus propiedades terapéuticas y el modo de emplearlas en la sanación