

Esencias curativas

Propiedades y aplicaciones terapéuticas de las 50 especias más saludables

Aggarwal, Bharat B.; Yost, Debora

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455653

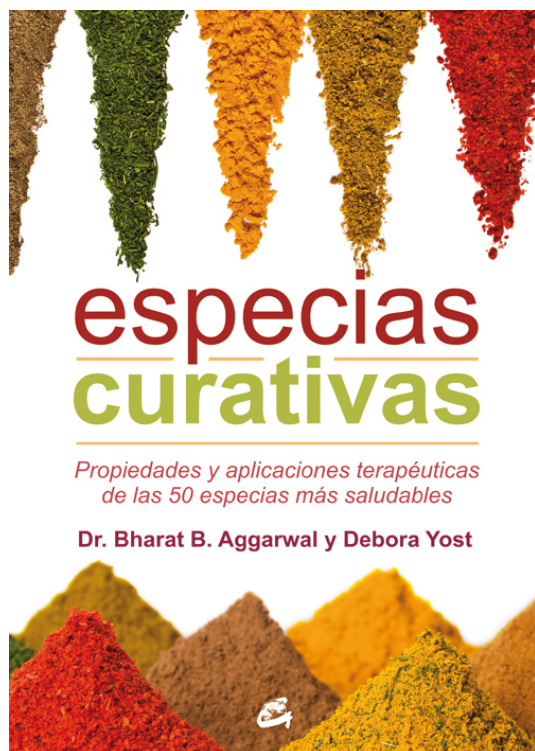
Páginas: 352

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,00 €

Colección: Nutrición y salud



SINOPSIS

Los hallazgos de la más reciente investigación bioquímica junto con el saber del ayurveda y de otras medicinas tradicionales.

¿Sabías que...

- * el romero es uno de los más poderosos antioxidantes?;
- * la pimienta negra protege las células de tu cerebro?;
- * los chiles ayudan a aliviar los síntomas de la artritis?;
- * la cúrcuma posee poderosas propiedades anticáncer?

Una de las grandes sorpresas de la reciente investigación científica es la constatación de que las especias culinarias contienen una enorme riqueza de componentes potenciadores de la salud, en una proporción incluso mayor a la de las hierbas, las verduras y las frutas.

Bharat B. Aggarwal, un experto en el empleo terapéutico de especias culinarias mundialmente reconocido, ofrece en esta obra el análisis detallado de las 50 variedades más sobresalientes y populares, junto con sus cualidades, modo de empleo y los beneficios que reportan.

Esencias curativas incluye:

- * una guía de la A a la Z de las 50 especias que han demostrado un elevado potencial de curación y prevención;
- * un vademécum con las especias curativas específicas para las 150 afecciones de salud más usuales, desde acné, artritis y ansiedad hasta infartos, úlceras y enfermedades cardiovasculares;
- * 50 recetas deliciosas y ...