

## Recetas nutritivas que curan

Guía práctica de la A a la Z para disfrutar de una buena salud con vitaminas, minerales, plantas medicinales y suplementos dietéticos

A. Balch, Phyllis; F. Balch, James

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475564050

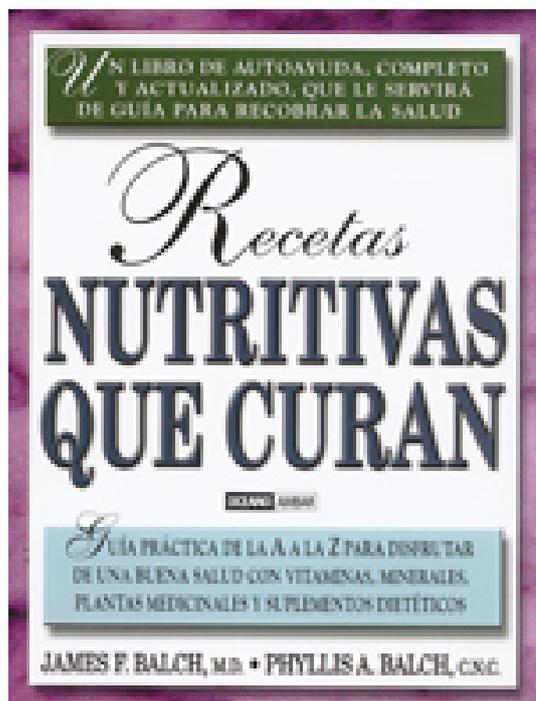
Páginas: 642

Dimensiones: 21,5 x 28 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 27,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



### SINOPSIS

Tercera edición en español, completamente revisada y actualizada de esta guía para la utilización de terapias nutricionales, herbales y complementarias. Sigue la tradición de proporcionar a todos los lectores remedios libres de fármacos para más de trescientas enfermedades y dolencias.

Además incorpora los últimos hallazgos en el terreno de la nutrición -desde el picolinato de cromo hasta la melatonina o el cartílago de tiburón.

También incluye los resultados de investigaciones más recientes en el campo de la medicina natural y fitoterapia.

Escrito por un médico y un nutricionista, este libro ofrece toda la información necesaria para que cada persona pueda adaptar su propio programa nutricional y disfrutar de una mejor salud.

Este libro está dividido en tres partes. La primera se refiere a diversos tipos de nutrientes, suplementos dietéticos y plantas medicinales que se encuentran en las farmacias, herboristerías y centros de dietética. La segunda parte describe los problemas de salud más comunes ordenados de la A a la Z. La tercera parte sirve de guía para el uso de remedios y terapias tradicionales que se pueden utilizar junto con un programa nutricional. Además de lo anterior, el libro contiene útiles pruebas de autodiagnóstico y cuadros que profundizan en una gran variedad ...