Alquimia de las hierbas

Cómo transformar los ingredientes con los que cocinas a diario en poderosos remedios y platos curativos

De La Forêt, Rosalee

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484457336
Páginas: 384
Dimensiones: 19 x 23 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 29,90 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

En ***Alquimia de las hierbas*** la herbalista Rosalee de la Forêt enseña a transformar un gran número de ingredientes cotidianos en alimentos y remedios curativos, y explica cómo beneficiarse de las propiedades de cada planta para crear tratamientos específicos para uno mismo y toda la familia.

Muchos de los ingredientes que guardas en tu despensa son un excelente recurso para tratar resfriados, heridas leves, dolores de cabeza, trastornos digestivos e incluso el estrés o el insomnio. En lugar de recurrir sistemáticamente a los fármacos para solucionar tus problemas de salud, este libro te propone decantarte por preparados caseros sanos y deliciosos, tales como:

* Infusión de canela para calmar la garganta.
* Humus con ajo para reforzar el sistema digestivo.
* Té de jengibre al limón para paliar los síntomas de la gripe y los constipados.
* Bálsamo de cayena para aliviar los dolores musculares.
* Tarta de mousse de chocolate y cardamomo para cuidar la salud cardiaca.
* Café especiado (preparado en frío) a modo de potente antioxidante… y muchos remedios más.