

Hongos curativos

Guía práctica y culinaria sobre el uso de los hongos para alcanzar la salud integral

Isokauppila, Tero

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457527

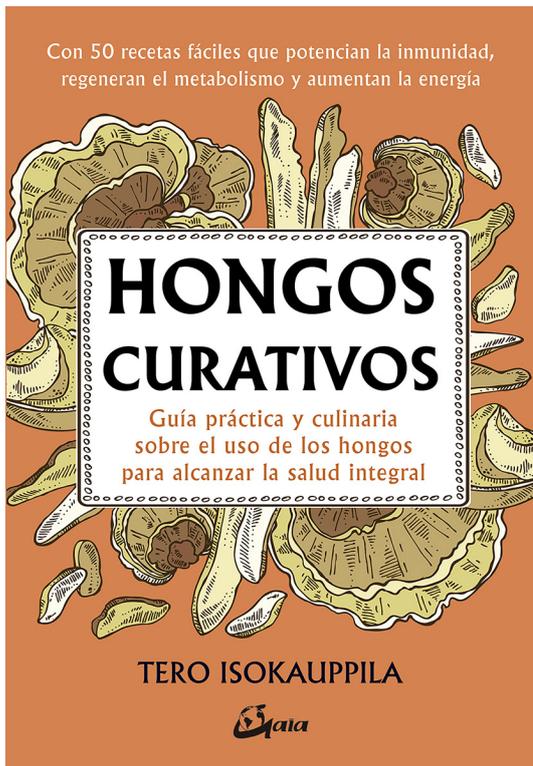
Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,95 €

Coleccion: Salud natural



SINOPSIS

Descubre las propiedades sanadoras de estos ancestrales superalimentos

Si crees que el kale y los arándanos son los únicos superalimentos que necesitas en la cocina, hay algo importante que debes saber: **los hongos** son los superalimentos originales de la naturaleza. Esa es la razón por la que, durante miles de años, los médicos de todo el mundo han recurrido a estos potentes adaptógenos por su capacidad para **potenciar el sistema inmunitario, restaurar el equilibrio hormonal y controlar la inflamación**, entre otras virtudes. Si quieres disfrutar de los extraordinarios beneficios que proporcionan algunos hongos como el reishi y el chaga, lo único que tienes que hacer es añadirlos a tus platos.

En *Hongos curativos* descubrirás las diez variedades que mejor potencian la salud, desde las más conocidas, como el shiitake y las gírgolas, a las más exóticas, como el cordyceps y el tremella. Además, las recetas del libro te enseñan a tomar los hongos en comidas sencillas a lo largo de todo el día, desde el desayuno hasta la cena, y te descubren recomendaciones prácticas y trucos para que los incorpores a tus hábitos saludables diarios.

Descubre el enorme potencial del reino fungi y empieza a recorrer el camino hacia la salud total.