

## La guía completa de los adaptógenos

Desde la ashwaganda a la rodiola, plantas medicinales excepcionales que transforman y curan el organismo

Noveille, Agatha

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458050

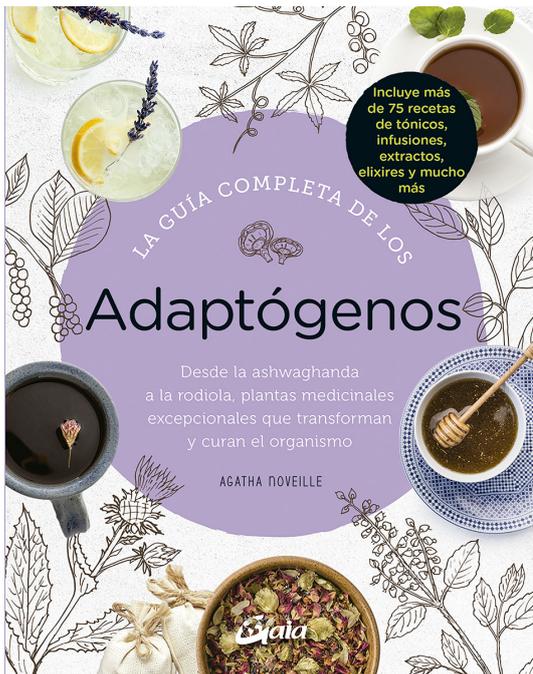
Páginas: 288

Dimensiones: 18 x 23 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Coleccion: Salud natural



### SINOPSIS

#### ADAPTÓGENOS. LA SOLUCIÓN NATURAL CONTRA EL ESTRÉS

**Incluye más de 75 recetas de tónicos, infusiones, extractos, elixires y mucho más**

Si buscas una forma natural de combatir el estrés, quieres desarrollar al máximo tus habilidades mentales o te interesa mejorar tu capacidad deportiva, *La guía completa de los adaptógenos* es lo que necesitas para potenciar tu bienestar día a día.

Los adaptógenos poseen una capacidad única para ayudar al organismo a adaptarse a los factores que provocan estrés físico, emocional y psicológico, y pueden emplearse en una gran variedad de recetas creativas. Experimenta con infusiones, jarabes y tentempiés y disfruta de sus innumerables beneficios. Al aprovechar el asombroso poder natural de las hierbas elaborando tus propios extractos, elixires e infusiones, conseguirás ahorrar dinero, emplear ingredientes de máxima calidad y crear productos únicos, muy diferentes de los que se venden en las tiendas. De hecho, podrás personalizar tus creaciones para que sean exactamente lo que deseas o necesitas.

Si sigues unas pocas normas muy sencillas, aprenderás a trabajar con estas superplantas con excelentes resultados. Descubre un camino absolutamente natural y seguro para derrotar el estrés crónico y, al mismo tiempo, recuperar el equilibrio, la salud y la vitalidad de tu cuerpo. ¡Ese es el poder de los adaptógenos!