



**riverside**  
*agency*

## Cómo cura la estevia

Autor: José T., Gállego

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-073-9 / Rústica / 192pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 34.000,00

**LA ALTERNATIVA MÁS SALUDABLE Y NATURAL AL AZÚCAR** La estevia es un planta con propiedades extraordinarias: es hasta quince veces más dulce que el azúcar, no engorda, no provoca caries y tiene increíbles cualidades medicinales. Sus hojas se asas contienen proteínas, fibra, hierro, fósforo, calcio, potasio, zinc, flavonoides y vitaminas A y C. Como edulcorante, constituye una alternativa para los diabéticos, además de que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre. Sus aplicaciones son muchas y muy variadas, desde la medicina hasta la alimentación, pasando por la cosmética, la agricultura y la ganadería. En este libro descubrirás la historia de esta planta, sus propiedades medicinales, todas sus aplicaciones y usos, cómo cultivarla en casa y las mejores recetas para incorporarla a tu alimentación.

**LA ALTERNATIVA MÁS SALUDABLE Y NATURAL AL AZÚCAR** La estevia es un planta con propiedades extraordinarias: es hasta quince veces más dulce que el azúcar, no engorda, no provoca caries y tiene increíbles cualidades medicinales. Sus hojas se asas contienen proteínas, fibra, hierro, fósforo, calcio, potasio, zinc, flavonoides y vitaminas A y C. Como edulcorante, constituye una alternativa para los diabéticos, además de que ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.

### José T. Gállego

Nació en Madrid en 1973, es periodista y agricultor ecológico especializado en plantas medicinales y psicoactivas. HA publicado cientos de artículos sobre cultivo y uso del cannabis y otras plantas en medios especializados de Europa y Latinoamérica.

Firme defensor de la despenalización del cannabis y del autocultivo, ha enseñado a miles de personas a cultivar en casa sus propias plantas.

Con el cambio de siglo, cansado de la ciudad, se traslada al campo con su familia en busca de una vida sencilla en contacto con la naturaleza. Practica la agricultura ecológica y biodinámica, vive rodeado de animales y produce casi todos los alimentos que consume.