



riverside
agency

100 remedios naturales para la mujer

Autor: Fern, Green

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-231-3 / Rústica / 224pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 36.900,00



Fern, Green

FERN GREEN, escritora y chef, es autora de varios libros sobre ecología y cocina natural. Disfruta creando recetas nuevas y probándolas luego con su familia y sus amigos. Cuando no vive en Londres, reside en la ciudad italiana de Abruzzo.

DESCUBRE CÓMO CUIDAR TU CUERPO DE MANERA NATURAL. El cuerpo de la mujer pasa por muchos cambios a lo largo de los años. Además, el ritmo de vida actual, tan dado a ser fuente de estrés y ansiedad, nos afecta por dentro y por fuera. Por eso, ahora más que nunca, es necesario recuperar los conocimientos de antaño sobre los beneficios de las plantas para empezar a cuidar nuestro organismo. En este libro aprenderás: ? Cómo elaborar tés, tónicos, batidos, tinturas y ungüentos con plantas y hierbas para reequilibrarte. ? Maneras naturales para mitigar la ansiedad y el estrés y mejorar tu estado de ánimo. ? Los mejores remedios caseros para cuidar tu piel. Una completa guía para cuidar el cuerpo y la mente de la mujer mediante remedios naturales, con especial atención al ciclo de salud femenino.

El cuerpo de la mujer pasa por muchos cambios a lo largo de los años. Además, el ritmo de vida actual, tan dado a ser fuente de estrés y ansiedad, nos afecta por dentro y por fuera. Por eso, ahora más que nunca, es necesario recuperar los conocimientos de antaño sobre los beneficios de las plantas para empezar a cuidar nuestro organismo.