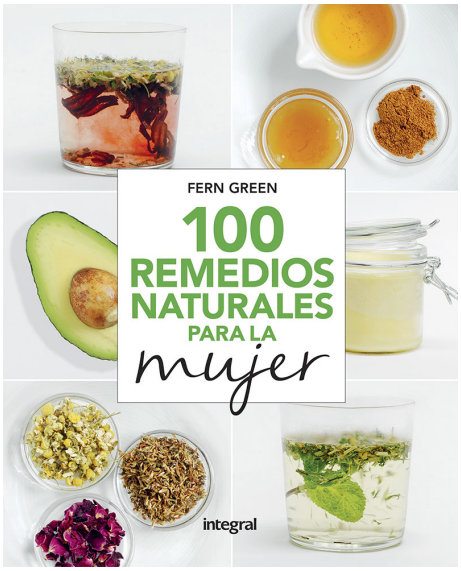

Fern, Green
FERN GREEN, escritora y chef, es autora de varios libros sobre ecología y cocina natural. Disfruta creando recetas nuevas y probándolas luego con su familia y sus amigos. Cuando no vive en Londres, reside en la ciudad italiana de Abruzzo.

100 remedios naturales para la mujer

Autor: Fern, Green

RBA Integral
ISBN: 978-84-9118-198-9 / Rústica / 224pp | 194 x 240 cm
Precio: $ 22.500,00

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. En este libro aprenderás: