



Per ogni preparazione sono suggerite le dosi e le tecniche di manipolazione, con l'indicazione precisa dei giorni e degli orari in cui è meglio raccogliere le erbe da utilizzare per conservarne intatte le proprietà e l'azione. La passione e la competenza dei due autori rendono questo volume una lettura tanto piacevole quanto utile, sia per gli appassionati che per i semplici curiosi.

Digiuno: istruzioni per l'uso

Bellezza e benessere naturali

Manuale di fiori ed erbe

ACQUA E LIMONE, BICARBONATO DI SODIO E GLI ALTRI RIMEDI NATURALI PER IL TUO BENESSERE: Curarsi con la Natura non è mai stato così Facile!

C'era una Volta L'acne

350 semplici rimedi naturali

Se ti dicessi che esiste un modo per evitare di abusare delle medicine tradizionali, applicando solo rimedi naturali, lo seguiresti? Sei interessato a scoprire come le erbe siano state utilizzate con successo per centinaia e centinaia di anni per curare diversi tipi di malanni e malattie? Se è così, sei nel posto giusto. Come la maggior parte di noi, hai fatto ricorso a farmaci per molti dei tuoi problemi di salute, come anche un piccolo raffreddore od una tosse; ma cosa penseresti se esistesse una spezia specifica che può aiutare a gestire questo malessere stagionale? Per secoli l'umanità ha adottato erbe di ogni colore ed origine, ricavandone delle essenze e degli infusi. In questo modo si sono presi cura del corpo in un modo completamente naturale. L'Istituto Nazionale di Sanità degli Stati Uniti, che è un punto di riferimento nella ricerca biomedica e uno dei centri più avanzati a livello mondiale, ha affermato l'importanza dei rimedi medicali a base di erbe ed ha classificato tutti i prodotti provenienti dalle piante utili a preservare o recuperare la salute. E non è il solo. Anche i sistemi di medicina del mondo orientale, come l'Ayurveda, si sono concentrati sulle erbe. Al giorno d'oggi già molti consumatori affiancano l'uso di farmaci tradizionali, a rimedi naturali a base di erbe. La diversificazione ad affrontare i problemi di salute è sinonimo di intelligenza: si migliora il benessere generale e si aumenta la propria longevità. Questo libro fornisce informazioni che rivitalizzano l'affascinante e multicolore mondo che ci circonda, semplicemente investendo tempo nella scoperta della natura. Qualcosa che non dobbiamo dimenticare di apprezzare. Dalla storia della fitoterapia, fino alla descrizione di ben 37 profili di erbe e spezie curative, questo libro è tutto quello che serve non solo per indagare sulle erbe, ma anche per aiutarti a capire perché dovresti iniziare a coltivarle. Troverai all'interno le istruzioni sugli strumenti da avere e adoperare, anche se sei un principiante. ECCO COSA TROVERAI ALL'INTERNO DEL LIBRO: La storia della fitoterapia da tutto il mondo I principali vantaggi dell'utilizzo di erbe Le migliori erbe per iniziare Strumenti ed attrezzature indispensabili per pianificare e far crescere il tuo giardino Trucchi per esplorare e scoprire ciò che ti circonda Ricette di rimedi erboristici per curare i disturbi comuni Profilo completo illustrato delle erbe popolari Suggerimenti da adottare se sei un principiante E molto altro ancora! È arrivato il momento di armarsi delle conoscenze necessarie per trasformare erbe e spezie in potenti rimedi naturali, che attingono alla saggezza antica di studiosi erboristi, al fine di cercare di disintossicarsi dalle infiammazioni croniche, aumentare le difese del sistema immunitario e combattere le malattie più comuni. Le ricette sono semplici e non richiedono particolari ingredienti: seguendo le istruzioni passo-passo che troverai all'interno, potrai ricreare senza difficoltà tisane ed infusi. Tutto ciò che è incluso in questo libro ha lo scopo di fornire una guida facile e completa al principiante, senza perdere sia l'attenzione ai dettagli che il piacere della scoperta. Esplora un nuovo modo per godere e beneficiare della natura! Questo manuale scomporrà per te il regno apparentemente complesso delle erbe per assicurare di farti capire, scoprire e far crescere il tuo giardino da solo. Compra questo libro oggi stesso e intraprendi i primi passi da erborista!

Conoscere la natura è il primo, fondamentale passo per utilizzarla al meglio sfruttandone tutte le sue potenzialità! Leggete sul vostro PC, Mac, Smartphone, Tablet o dispositivo Kindle e da oggi anche su Audible accedendo al link <https://adbl.co/2EMjkva> Con i consigli contenuti nel manuale imparerete a riconoscere le proprietà e i benefici delle piante e ad impiegarle a vostro vantaggio per curare malattie e fastidi cronici con metodi naturali! Desiderate finalmente avere chiaro il concetto di fitoterapia ed erboristeria per capire come utilizzare al meglio le piante curative? Vi sentite spesso stressati, stanchi, tesi e siete convinti che esistono rimedi al 100% naturali e biologici che possono aiutarvi a trovare la soluzione definitiva? Tutto questo adesso è disponibile in questo libro! In questa guida sul tema della fitoterapia troverete tantissimi suggerimenti, approfondimenti e tecniche per usufruire dei grandi benefici di piante, semi e fiori. Qui apprenderete le tecniche per utilizzare queste preziose erbe; molte di queste possono essere coltivate anche nel tuo orto! Come ad esempio, il timo, la calendula e la lavanda. Imparerete a riconoscere le qualità di ogni pianta e le tecniche per impiegarle al meglio ottimizzandone le proprietà, Con i giusti consigli e metodi applicativi sarete in grado di beneficiare dei vantaggi derivanti dalle piante sia a livello corporeo che spirituale. In questo utile manuale imparerete... cos'è esattamente la fitoterapia, come funziona e come potete integrarla nella vostra routine quotidiana... come iniziare, grazie ai preziosi suggerimenti, a sfruttare i benefici delle piante, delle erbe e dei fiori per risolvere i vostri problemi cardiaci, circolatori, muscolari, nervosi, ossei ecc... quali piante possono fare al caso vostro e come utilizzarle sotto forma di oli essenziali, tisane, tinture, estratti, decotti ed altre metodologie... come utilizzare ben 33 erbe medicinali analizzate approfonditamente nel manuale... e molto, molto altro! Non perdetevi tempo e iniziate già oggi ad applicare i consigli e le tecniche descritte in questo volume. Acquistate adesso questo manuale ad un prezzo speciale!

Curarsi con le erbe e con le piante

il gusto della salute

il massaggio cinese del piede per la salute

erbe aromatiche e piante medicinali

Tisane e rimedi naturali