

Tisane Rimedi Naturali

Ricette delle abazie e dei conventi per curare i "piccoli mali" con dolcezza. Per i disturbi del sonno, dell'ansia e del nervosismo, per le vie respiratorie, per il fegato, la digestione e il metabolismo, per il cuore e la circolazione sanguigna e linfatica, per i disturbi ai reni e alla sessualità, per i problemi della pelle, dei capelli e degli occhi, per le ossa, i muscoli e le articolazioni... Tisane e decotti, pomate e lozioni, oli essenziali e rimedi naturali preparati con agrifoglio, betulla, capperi, dragoncello, eucalipto, fiordaliso, ginepro, liquirizia, maggiorana, noce, pino silvestre, prezzemolo, rabarbaro, rosa canina, salvia, tiglio, viola mammola e tanti altri ancora in un eBook di 193 pagine: un pratico quaderno con tecniche e consigli, testi facili, essenziali, illustrazioni e fotografie puntuali. Per imparare a coltivare e rispettare la natura, e per ritornare a collegare il sapere con le mani.

I più potenti rimedi naturali si ricavano dalle erbe e dalle piante. Fiori, frutti, semi, corteccia e radici contengono sostanze molto efficaci per curare la salute e la bellezza. Abbiamo scelto i dieci alleati verdi più utili da tenere sempre in casa per sanare i disturbi più comuni.

Tisane e rimedi naturali. Sapori di casa

Oltre il fiume

Erbe buone per la salute della donna

Ricette delle abazie e dei conventi. Tisane e rimedi naturali per curare i «piccoli mali» con dolcezza

i preparati omeopatici, le essenze e le tisane che proteggono naso, gola, orecchie e bronchi

Rimedi Naturali e Benefici Delle Piante

Tisane e rimedi naturali. Dalle erbe e dai conventi - Verde e naturaScript edizioni

Nuova edizione aggiornata. Le tisane consentono di estrarre da erbe e piante i principi attivi, rendendoli così disponibili per il nostro organismo. Molti disturbi, soprattutto quelle indisposizioni che tendiamo a trascurare etichettandole come conseguenze dello "stress", possono così essere curati in modo dolce. È fondamentale però conoscere le proprietà delle piante e saperne utilizzare in modo ottimale le virtù terapeutiche. Un pratico ricettario che introduce all'arte antica dell'uso delle erbe e come impiegarle per stare bene. Le circa 300 tisane sono suddivise secondo le loro azioni sui diversi apparati (respiratorio, cardiovascolare, digestivo, urinario, genitale, osteo-articolare, cutaneo, ecc.). Ricette per preparare correttamente tisane e infusi: caldi, freddi, profumati per il mattino, il pomeriggio, la sera, ricostituenti, tonici, digestivi, amari, depurativi, calmanti, rallegranti, lassativi, disinfettanti, per il sonno, per la febbre.

I preparati a base di erbe e frutta che aiutano a stare bene

Depurare il corpo e la mente. La dieta giusta per ogni stagione

Dalle erbe e dai conventi. Tisane e rimedi naturali per curare i piccoli mali con dolcezza

Erbe Medicinali e Curative

Le tisane terapeutiche. Fonte di benessere

Tisane: tutti i benefici e 90+ ricette

NON DISPONIBILE PER KINDLE E-INK, PAPERWHITE, OASIS. Con i suoi 200 rimedi a base di erbe, questo manuale costituisce una guida completa ai rimedi naturali per la salute e il benessere delle donne in tutte le principali fasi della vita: età fertile, età adulta e maturità. I rimedi proposti, da assumere a seconda dei casi sotto forma di infusi e tisane, tinture, oli essenziali, preparati e pomate a uso topico, oppure fatte in casa, aiutano la donna a combattere i malesseri tipicamente femminili e quelli che possono insorgere in relazione all'età, come dolori mestruali e disturbi legati a gravidanza, menopausa e infezioni urinarie, calo della libido o del tono dell'umore, vampate di calore... Completano il volume un capitolo dedicato alla salute della pelle e una sezione di supporto per specifici problemi come sindrome da disfunzioni ormonali, stress, disturbi digestivi o cardiaci.

La Naturopatia si basa soprattutto sul sostenere e lasciare agire il lato naturale di ognuno di noi, in cui risiedono le energie più vitali, in grado di portarci all'autoguarigione. Questo libro trae spunto dalle conoscenze di Naturopatia dell'Istituto Riza; nella prima parte l'autore presenta le linee guida dei principali metodi di terapia naturale: erboristeria, alimentazione, aromaterapia, omeopatia, fiori di Bach, tecniche di rilassamento e altre. Nella seconda parte mostra come tali strumenti si possono usare per riequilibrare le principali funzioni corporee e ritrovare salute e benessere.

I rimedi verdi da tenere sempre in casa per curare ogni genere di disturbo

200 rimedi naturali per il benessere, la bellezza e la longevità

Curarsi con le erbe e con le piante

Gli antidolorifici naturali

Tisane, liquori, grappe e altri rimedi naturali

Il mondo verde celtico. I rimedi naturali dei druidi

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! Una guida completa che suggerisce cosa fare per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per togliere le infiammazioni e dare sollievo. Inoltre descrivere le tecniche anti-dolore più innovative, dai massaggi ai bagni, che curano senza intossicare: scopri quali sono e come usarle al meglio.

Scopri Come Trasformare Spezie e Piante in un Valido Aiuto Medico Naturale

Il libro completo dei rimedi naturali

Delicate e salutari tisane

Tisane e rimedi naturali. Dalle erbe e dai conventi - Verde e natura

Fiori, erbe, oli essenziali, alimentazione

Iniziazione allo On Zon Su

La guida pratica ed essenziale per il benessere del corpo e della mente con i rimedi della Natura Il mal di testa costituisce uno dei fastidi più comuni e la maggior parte delle persone si limita a fare uso di farmaci per placarlo. A volte basta provare qualche rimedio naturale o il cambiamento di abitudini sbagliate per trovare benefici duraturi. In questo ebook, l'autrice, naturopata ed esperta di terapie olistiche di ampia esperienza, ti offre soluzioni alternative alla cefalea, andando alle varie cause che la provocano, in un approccio naturopatico e olistico. Un prontuario semplice da consultare e ricco di consigli per imparare a ritrovare il benessere cambiando solo qualche abitudine, utilizzando i doni che la Natura ci offre, cambiando alimentazione e imparando a ripristinare l'armonia tra corpo e mente e l'equilibrio emotivo. Perché leggere questo ebook . Per scoprire le infinite risorse della Natura delle quali possiamo godere per il nostro benessere . Per capire il funzionamento del nostro corpo e della nostra mente . Per comprendere le varie e diverse cause del mal di testa e superarle A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole una guida semplice e pratica per il proprio benessere . A chi vuole ritrovare salute ed energia e favorire il benessere sia del corpo sia dello spirito . A chi vuole utilizzare le medicine naturali come strumento di prevenzione . A chi sente l'esigenza di una maggiore attenzione al benessere e all'equilibrio di corpo, mente e spirito . A chi vuole avere uno strumento pratico per utilizzare in maniera consapevole le medicine naturali Indice completo dell'ebook . Introduzione . Come assumere fitoterapici, floriterapici e oli essenziali . Mal di testa da sinusite . Mal di testa da digestione difficile . Mal di testa da calo di zuccheri . Mal di testa nella sindrome premestruale . Mal di testa da bisogno di riposo . Mal di testa tensivo . Riflessologia plantare e auricoloterapia . Caffè e mal di testa . Un rimedio a " largo spettro " : l'olio essenziale di lavanda . Bibliografia

Un ricco volume di facile consultazione, in cui sono raccolte informazioni, ricette, indicazioni pratiche e consigli per curare i più frequenti disturbi e malesseri, e più in generale ogni problema di salute, facendo ricorso alle principali terapie naturali. Quelle terapie che hanno alla loro base prodotti provenienti dal mondo vegetale e minerale, come le piante, l'acqua e varie tipologie di terra. Il tutto arricchito da indicazioni precise per una corretta alimentazione. Tutte le cure, oggi sempre più diffuse, che si basano su tradizioni e conoscenze antiche: dalla fitoterapia, con le virtù terapeutiche di tisane, decotti e oli essenziali, all'omeopatia, per la quale è importante individuare i sintomi e le sostanze attive; dall'idroterapia, pratica facilmente applicabile anche in casa, ai fiori di Bach, per il recupero di un buon equilibrio psicofisico.

Le 10 erbe indispensabili

Più vitalità e salute con il più semplice dei rimedi naturali

Erbe Aromatiche e Piante Medicinali

il gusto della salute

Dalle erbe e dai conventi: tisane e rimedi naturali

Le terme in casa. Bagni, tisane e altri rimedi casalinghi per trarre beneficio dall'acqua arricchita di erbe, oli e sali profumati

Un ritorno alle origini, un segreto nascosto per troppi anni, un pericoloso nemico che lavora nell'ombra. Un caso intricato per il criminologo Alan Giuliani, forse il più intricato della sua carriera, e allo stesso tempo il più intimo. Un romanzo perfetto per gli amanti dei thriller che però abbiano il sapore della nostra terra. Un po' un Montalbano di montagna. Una serie di brutali omicidi sconvolge una cittadina di montagna, costringendo il criminologo del RIS Alan Giuliani a tornare al suo paese d'origine. Un solo dettaglio sembra legare le vittime tra loro: tutti i corpi riportano uno strano simbolo che suggerisce rituali di natura esoterica, eppure c'è qualcosa che non torna. Chi è il killer del fiume? Che cos'hanno a che vedere le vittime con il romanzo di una giovane scrittrice locale? È possibile che gli indizi di cui Alan ha bisogno per risolvere il caso si nascondano tra le pagine di un libro? Ha inizio così un'implacabile caccia all'assassino, che porterà il maresciallo Giuliani a mettere in discussione le proprie certezze e a dubitare perfino di chi gli è più vicino, fino a scoprire inquietanti verità nascoste da anni. Così come la trama scioglierà man mano i nodi del suo ordito, così il protagonista scioglierà quelli della propria esistenza. Giuliani percorrerà un cammino a

ritroso nella sua vita, e il suo ritorno avrà come risultato il riportarlo al punto originario: a casa. Una casa reale, fisica, ma anche quella racchiusa nella conoscenza, degli eventi e di se stesso.

Ogni giorno senti il loro profumo, assapori il loro gusto e curi il tuo corpo grazie alle loro proprietà, spesso senza saperlo. Oggi puoi imparare a farlo in modo efficace e consapevole. Conosci gli effetti curativi delle erbe medicinali? Sai come sfruttare il vero potenziale delle erbe aromatiche nei tuoi piatti? Utilizzi già prodotti naturali per la tua bellezza? Piante aromatiche ed erbe medicinali possono migliorare la nostra vita in modo netto, curando il nostro corpo e soddisfacendo il nostro palato, in modo del tutto naturale. Per riuscirci, però, occorre avere le idee chiare, imparando a distinguere piante officinali, medicinali, erbe aromatiche e spezie, capendo come vengono lavorate e come beneficiare delle loro incredibili proprietà. Queste sono solo alcune delle informazioni che scoprirai nelle pagine che seguono. Grazie a questo libro capirai: Come riconoscere piante, erbe e spezie in modo sicuro, senza dubbi Come vengono lavorate: imparerai la differenza tra macerazione, distillazione, essiccazione e macinazione. Come presentarti in erboristeria con le idee chiare, senza correre inutili rischi Come identificare le erbe aromatiche più "preziose" e come utilizzarle al meglio Come prenderti cura della tua salute grazie ai migliori rimedi naturali Come preparare piatti e tisane salutari e incredibilmente gustosi Riscopri le caratteristiche e le proprietà terapeutiche delle erbe aromatiche e piante medicinali più efficaci! Ora puoi farlo in modo pratico e veloce! INIZIA SUBITO, scorri in alto e scopri i segreti della natura che ti circonda!

Le terapie naturali più efficaci per la tua salute

Natura e Scienza Insieme Ti Aiutano a Liberarti Da Brufoli, Punti Neri e Pelle Unta

Piccola guida digitale alle proprietà naturali e curative delle piante

Infusi e tisane

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!

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!

Questo libro è un prezioso e pratico prontuario di tutti quei rimedi naturali che, con poco, possono migliorare la tua salute, il tuo

benessere e quindi la tua vita... Avevi mai pensato alle proprietà benefiche dell'Acqua e Limone, dello Zenzero, della Curcuma, della Cannella, delle Bacche di Goji, del Bicarbonato di Sodio, del Cloruro di Magnesio, dell'Aceto di Mele, dei Germogli, di Succhi Vivi e Centrifughe, delle Alghe Mineralizzanti, dell'Aloe Vera e di molti altri alimenti reperibili con estrema facilità? Hai mai pensato di migliorare la tua salute con l'Elioterapia, la Talassoterapia e l'Idroterapia? Hai mai pensato di migliorare, con molto poco, la salute del tuo Intestino, Fegato e Colon, per godere di immediati effetti positivi a livello di benessere? Insomma, ti ho dato qualche buon motivo per leggere questo piccolo libro, così pratico e chiaro e davvero adatto a tutti? Dalla premessa dell'Autrice... (...) Scopo di questo libro è illustrarti i migliori alimenti che la natura può offrire per risolvere i nostri più comuni problemi di salute. Alimentandoti con i cibi giusti, riequilibrerai il tuo corpo (e la tua mente) e riuscirai a prevenire diverse malattie. Attraverso questo libro avrai, dunque, un elenco completo e dettagliato degli alimenti più salutari e imparerai, soprattutto, a prepararli nel modo giusto, senza che essi perdano le loro preziose proprietà. Consulta questa breve guida con naturalezza e semplicità perché i suoi contenuti sono davvero semplici e facilmente fruibili. Forse non sai che la curcuma, ad esempio, potente antitumorale, è utilizzata per artrite e reumatismi sotto forma di "Golden Milk", una ricetta della medicina ayurvedica che ti spiegherò più avanti. Un'altra preziosa radice esotica, piena di proprietà nutrizionali, è lo zenzero. Hai mai provato acqua e zenzero o la tisana allo zenzero? Forse non sai che i germogli racchiudono più vitamine, enzimi e sali minerali della pianta matura. Sono benèfici per diversi motivi. Ti spiegherò come prepararli e come consumarli. Come diceva Ippocrate, l'illuminato medico greco: "Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo".

rimedi naturali per la salute

Infusi e Tisane

Tisane semplici per vivere meglio

il massaggio cinese del piede per la salute

Il Libro Delle Cure Naturali

C'era una Volta L'acne

Le tisane consentono di estrarre da erbe e piante i principi attivi, rendendoli così disponibili per il nostro organismo. Molti disturbi, soprattutto quelle indisposizioni che tendiamo a trascurare etichettandole come conseguenze dello stress, possono così essere curati in modo dolce. E' fondamentale però conoscere le proprietà delle piante e saperne utilizzare in modo ottimale le virtù terapeutiche.

Vuoi ritrovare leggerezza e slancio vitale, avere una pelle radiosa, un intestino sano e un sistema immunitario al top? Scopri tutti i benefici del più semplice dei rimedi naturali: il digiuno. Sono ormai numerosi gli studi medici che attestano i benefici del digiuno per la salute: una breve, salutare pausa dal cibo è un metodo efficace per prevenire numerose malattie e sentirsi bene. Digiuno: istruzioni per l'uso spiega tutto su questa pratica così benefica, che depura in profondità tutto l'organismo, con risultati sorprendenti non solo sugli organi digestivi, ma anche per problemi quali l'ipertensione e i disturbi cutanei. Un giorno, tre giorni o una settimana, da soli o in compagnia: trova il tipo di digiuno che fa al caso tuo, secondo il tuo ritmo e le tue esigenze. Acqua, tisane e succhi freschi di frutta o verdura, erbe calmanti come biancospino, anice stellato, camomilla e passiflora: seguire un digiuno diventa un modo non solo per concedere una pausa all'organismo, ma anche per fermarsi un attimo e ritrovare se stessi.

Un inverno senza influenza con i rimedi naturali

Tisane e rimedi naturali

Digiuno: istruzioni per l'uso

Erbe e tisane

Rimedi naturali per... il mal di testa

Tisane

Dall'achillea al vischio, un manuale con informazioni precise e approfondite sulle piante, utilizzate fin dall'antichità e che ancora oggi costituiscono un'alternativa alla medicina tradizionale. Una guida, che comprende anche curiosità, ricette ed una sezione dedicata alle erbe tintorie, dedicata a chi vuole arricchire le proprie conoscenze botaniche ed approfondire la conoscenza di un mondo lontano ricco di fascino e di mistero

NON DISPONIBILE PER KINDLE E-INK, PAPERWHITE, OASIS. I preparati a base di erbe o frutta, da consumare piacevolmente sotto forma di infusi o tisane, possono contribuire ad alleviare o a prevenire molti disturbi comuni. Questo volume offre un ricettario

completo, declinato per apparati del corpo e tipologia di malessere, e le schede descrittive delle principali piante medicinali italiane.

Via i dolori con i rimedi verdi che non intossicano

Le Erbe Curative

Manuale di Naturopatia

Cinquanta ricette di fitoterapia. Come preparare in casa i rimedi naturali

Impara a Riconoscere Ed Utilizzare le Piante Aromatiche e le Erbe Medicinali in Modo Efficace, Sia in CUCINA Che Nella Cura Della Tua BELLEZZA e SALUTE

dalle erbe e dai conventi e rimedi naturali

Un manuale con consigli semplici, pratici e per tutti i giorni per liberarsi definitivamente da acne, brufoli, punti neri e pelle grassa. Il libro propone rimedi naturali, suggerimenti per una dieta anti acne e consigli per prendersi cura della propria pelle, dalla pulizia del viso alle maschere, gli scrub e infine le creme, sempre validati da studi scientifici. A completare il manuale anche esercizi yoga capaci di aiutare a migliorare non solo la pelle ma anche la digestione, la depurazione e che risultano utili per combattere ansia e stress con benefici quindi non solo per l'aspetto esteriore ma anche interiore, per vivere meglio e più tranquilli. Il libro è dedicato a chi combatte ogni giorno contro l'acne, adolescenti ma anche adulti, spiegando in modo chiaro i vari passi da compiere per eliminare brufoli e punti neri definitivamente. In particolare, nel libro è possibile trovare-Come si forma un punto nero? E un brufolo?-Piccoli accorgimenti da mettere in pratica subito per bloccare la proliferazione di brufoli e punti neri. Per esempio, anche lo smartphone può essere una fonte di batteri e peggiorare l'acne-Cibi che, sulla base di ricerche scientifiche, peggiorano l'acne (eh no, non è il cioccolato ;-))-Cibi che, sempre in base a risultati di studi scientifici, possono aiutare a tenere sotto controllo l'acne-Come pulire la pelle senza aggredirla-Idee per maschere, scrub e tonici da fare in casa e con pochi e semplici ingredienti per pulire, idratare e sfiammare la pelle-I migliori oli vegetali per regolarizzare il sebo, combattere le infiammazioni, cicatrizzare i danni derivati dall'acne e attenuare le macchie lasciate dai brufolotti-Ricette per preparare da sé in casa le creme viso per inverno ed estate, selezionando solo gli ingredienti benefici per la pelle. Per chi non ama fare da sé i propri cosmetici il libro propone qualche consiglio su come scegliere le creme evitando sostanze che possono peggiorare l'acne e irritare la pelle-I rimedi naturali come tisane, integratori e oli essenziali per combattere i foruncoli causati da squilibri ormonali, intolleranze alimentari, stress. I rimedi sono avvalorati da ricerche scientifiche che ne hanno dimostrato l'efficacia. La natura può offrire un aiuto valido in quanto, come spesso succede, i batteri che causano l'acne sono diventati resistenti agli antibiotici.-Esercizi yoga per rilassare mente e corpo ed evitare le mani nervose che troppo spesso stuzzicano i foruncoli. Vengono proposte anche posizioni yoga per migliorare la digestione, stimolare i processi di purificazione del corpo, la funzionalità della tiroide e bilanciare la produzione ormonale-Perché chi ha sofferto di acne avrà poi meno rughe?Se ti ho incuriosito non ti resta che provare a leggere il libro per scoprire come liberarti dal problema di acne, foruncoli e punti neri

Una tisana per rafforzare la vostra salute?

Vuoi sapere come utilizzare le piante per fare tisane, e migliorare la vostra salute?

La vita è fatta anche di piaceri semplici che possono trasformarsi facilmente in pura felicità ;-)

La nostra collezione di guide pratiche "Nature Passion" lo dimostreranno! Scopri le guide facili ed economiche che vi aiuteranno a portare la natura nella vostra vita quotidiana!

Desideriamo condividere con voi le nostre conoscenze utili e le nostre astuzie per "domare" facilmente questa Natura dalla quale la vita moderna ci ha allontanato.

Scoprirete piccole guide pratiche utili, sempre a portata di mano nel vostro smartphone.

In questo numero della collezione Nature Passion vedremo come preparare tisane e altre "bevande-benessere " per rimanere semplicemente e naturalmente in salute!

Una piccola guida che non solo ti insegnerà tutti i benefici derivanti da alcune piante, ma utile anche per se stessi e per guarire se stessi, naturalmente .. . Tisane, ma anche le erbe con proprietà uniche da scoprire!

Cosa si trova in queste "Nature Passion"?

- I nostri consigli per preparare le vostre tisane*
- Più di 90 ricette di tisane a seconda del tipo di malattia che volete curare*
- Più di 130 fotos*

Decotti e tisane