

SUPERHIERBAS

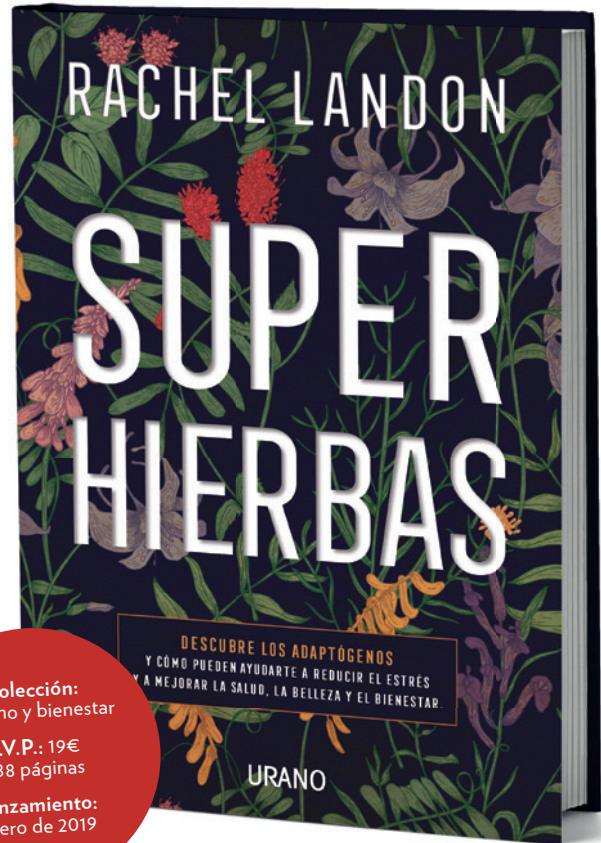
Rachel Landon

DESCUBRE LOS ADAPTÓGENOS Y CÓMO PUEDEN AYUDARTE A REDUCIR EL ESTRÉS Y A MEJORAR LA SALUD, BELLEZA Y BIENESTAR

Sin duda conoces las cualidades calmantes de la manzanilla, pero ¿sabías que posee importantes propiedades antibacterianas? ¿O que la avena protege contra la osteoporosis y fortalece el sistema endocrino?

Las **superhierbas o adaptógenos son un grupo de plantas, raíces y hongos** que se adaptan a las necesidades de tu cuerpo. Sus poderes tónicos y curativos son prodigiosos: estimulan el sistema inmunológico, combaten el temido cortisol, aportan vitalidad y longevidad, reequilibran el organismo ante el estrés... Conocidas desde la antigüedad, la ciencia occidental respalda hoy los beneficios de las superhierbas.

Rachel Landon, gran amante de las plantas y reconocida experta en fitoterapia, detalla en este libro los beneficios y cualidades de sus veinte superhierbas favoritas: rodiola, matcha, amla, ortiga, jengibre... Hasta veinte «milagros de la naturaleza», cada cual con diez propuestas de uso y preparación: mantequilla de té matcha para fortalecer el corazón y prevenir la demencia, aceite de escaramujo para hidratar y suavizar la piel, infusión de romero contra la ansiedad y la depresión, zumo de amla y jengibre para la longevidad, astragalus para mejorar las funciones cognitivas...



Colección:
Entorno y bienestar

P.V.P.: 19€
288 páginas

Lanzamiento:
enero de 2019

Superhierbas reúne hasta veinte adaptógenos, los más eficaces y accesibles, con abundante información sobre sus beneficios para la mente, el cuerpo y el alma. Un nuevo hito en salud y bienestar, para aliviar la ansiedad, reducir la inflamación y recuperar la vitalidad de un modo saludable y natural.

Experimenta hoy mismo el poder de las superhierbas, descubre cuáles resuenan más en ti... y comprueba sus beneficios para el cerebro, el cuerpo y la vida diaria.



Rachel Landon

Es naturópata y destacada experta en fitología e iridología. Aprendió las propiedades de las plantas en la infancia, cuando acompañaba a su madre en sus largos paseos por la naturaleza de Inglaterra. Más tarde se trasladó a París, donde trabajó como modelo de élite. El frenético ritmo de la pasarela y la moda acabó por pasarle factura y, tras ocho años de éxito profesional en París y Nueva York, decidió volver a Londres, donde retomó su antigua pasión: estudió medicina natural y fitoterapia. Hoy posee su propia consulta, en la que trata a sus pacientes desde un enfoque holístico basado en las plantas y en la nutrición. También es terapeuta de yoga titulada e imparte clases de fitoterapia en el Life Centre de Londres. Rachel Landon ha publicado artículos en importantes publicaciones de salud y medicina natural, como *Stylist* de Francia, *Neal's Yard Remedies* y *Your Fitness*.