

# Descargar libros gratis Superhierbas - Rachel Landon QBook



- Una obra que reúne hasta veinte adaptógenos, con abundante información sobre sus beneficios para la mente, el cuerpo y el alma.

- Cada apartado incluye diez modos de incorporarlos a nuestra vida mediante recetas, zumos, infusiones, tónicos y elixires, entre otros.

- Rachel Landon es una reconocida experta en fitoterapia e iridología.

Todos conocemos las cualidades nutritivas de los superalimentos, pero los beneficios de las superhierbas van más allá de las vitaminas y los nutrientes: estimulan el sistema inmunológico, aportan belleza y longevidad y reequilibran el organismo ante el estrés, ya sea medioambiental, emocional o físico. Los poderes tónicos y curativos de las superhierbas o adaptógenos son prodigiosos.

Rachel Landon, especialista en fitoterapia, reúne en este libro los adaptógenos más potentes y accesibles: desde la tradicional manzanilla, con interesantes propiedades, hasta el

exótico amla, un poderoso rejuvenecedor, o el milagroso té matcha, antioxidante que protege el cerebro y el corazón. Hasta veinte superhierbas de fácil empleo, con abundante información de cada una y diversos modos de incorporarlas a nuestra vida. Un nivel superior en salud y bienestar, para aliviar la ansiedad, reducir la inflamación y recuperar la vitalidad del modo más natural.

## AUTOR

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.

<b>Title</b>	:	Superhierbas
<b>Author</b>	:	Rachel Landon
<b>Categoría</b>	:	Ingredientes especiales
<b>Publicación</b>	:	21/01/2019
<b>Editorial</b>	:	Urano
<b>Vendedor</b>	:	Digital Books SL
<b>Páginas impresas</b>	:	288 páginas

**File Size**

: 4.81MB

[Descargar libros gratis Superhierbas - Rachel Landon QBook](#)

# Descargar libros gratis Superhierbas - Rachel Landon QBook

[Descargar libros gratis Superhierbas - Rachel Landon QBook](#)

**SUPERHIERBAS PDF** - Are you looking for eBook Superhierbas PDF? You will be glad to know that right now Superhierbas PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Superhierbas or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Superhierbas PDF may not make exciting reading, but Superhierbas is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Superhierbas PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Superhierbas PDF. To get started finding Superhierbas, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of SUPERHIERBAS PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis Superhierbas - Rachel Landon QBook](#)

# Los 10.000 libros más populares [GRATIS]