

615.322
71 121
47891



Рейчъл Ландън

СУПЕРБИЛКИТЕ АДАПТОГЕНИ



Най-добрите адаптогени
за намаляване на стреса,
за здраве, красота и
благополучие





„Това е най-добрият наръчник за съвременния човек по темата билки. С лесни рецепти, практични съвети и мъдри мисли, тази книга е идеалното средство, което ще ви помогне да използвате мощните билки по модерен начин.“

АНАБЕЛ КИНДЪРСЛИ, СЪОСНОВАТЕЛ НА NEAL'S YARD REMEDIES



Куркума, матча, пчелен прашец, ашваганда, астрагал... Често наричани „чудесата на природата“, супербилки или адаптогени, тези растения помагат на тялото да се адаптира към стресовите фактори на живота, били те емоционални, от околната среда или свързани с имунитета. Всички сме чували за суперхраните и за нутриентите, с които те са пълни, но супербилките правят повече от това просто да ни доставят витамини и хранителни вещества. Те ни помагат да подобрим цялостното си здраве и да възстановим равновесието на тялото си.

„СУПЕРБИЛКИТЕ АДАПТОГЕНИ“ Включва двайсет от най-лесните за намиране и употреба адаптогени. От книгата ще научите историята на тези древни растения, как всяко от тях може да помогне на ума, тялото, красотата и духа ви и десет начина, по които можете да ги включите в живота си. На страниците ѝ ще откриете рецепти за ястия, чайове, тонизиращи средства и козметични продукти, които можете да си приготвите сами.

Книгата на РЕЙЧЪЛ ЛАНДЪН ще ви помогне да намерите най-добрите начини за преодоляване на стреса, облекчаване на тревожността, намаляване на възпалението и решаване на още много други проблеми с изцяло здравословни, естествени средства.