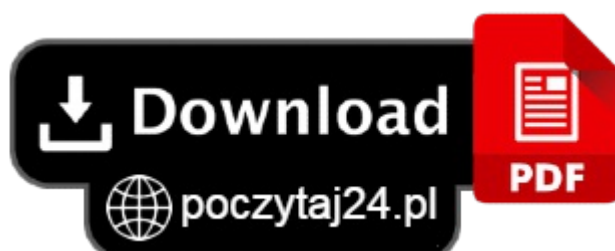


David Winston

# Adaptogeny od A do Z. Naturalny sposób na odprężenie, wytrzymałość i odporność

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub





Jak wykazały najnowsze badania, to stres odpowiada za największą liczbę zgonów we współczesnym świecie.

Należy go rozumieć jako czynniki środowiskowe powodujące, że nasz organizm nie czuje się optymalnie. Przy nawałnej pracy i nieustannym przesuwaniu granic własnych możliwości jest on wszechobecny, lecz istnieje również na niego sposób. Kompletny przewodnik po ziołach adaptogennych, dawniej znanych jako „toniki”, które niwelują wpływ wieku i stresu na organizm ujawnia, jak adaptogeny zwiększają odporność organizmu na niekorzystne oddziaływania. Znajdziesz w nim historię stosowania preparatów ziołowych i ich właściwości, przygotowanie oraz prawidłowe dawkowanie. Pokonaj stres naturalnie!