Cuidados Naturais para a Beleza e a Saúde

Helena Gerenstadt

EDITORA BEST SELLER

Resumo de Cuidados Naturais Com A Beleza E A Saúde

Depois de Avalon e o Graal, e Outros Mistérios Arturianos, Helena Gerenstadt publica um novo livro. Mais do que isso, Cuidados Naturais Com A Beleza E A Saúde se propõe a ser um guia para ser consultado no dia-a-dia e que desvendará a riqueza das propriedades medicinais de ervas e frutas.

Para a autora, manter a beleza é mais do que uma preocupação estética, uma das coisas que podemos fazer por nossa saúde. O que somos é conseqüência do que comemos e da maneira como tratamos nosso corpo.

Em Cuidados Naturais Com A Beleza E A Saúde, são oferecidas, de maneira bastante prática, indicações de como estar sempre com uma boa aparência e com a saúde em equilíbrio com base na utilização de produtos que a própria natureza oferece.

O caráter de guia está no fato de que Gerenstadt dividiu o livro em duas partes: Beleza e Saúde. Na primeira, ela enumera tópicos como Acne, Braços, Cabelos, Celulite, Nariz, Olhos, Seios e Unhas e, em cada um deles, dá dicas específicas sobre o que se pode fazer de melhor para ostentar uma boa aparência – sempre se valendo dos assim chamados Truques Caseiros.

Na segunda, bem mais longa, Helena lista itens que fazem referência a males, lesões, doenças e outros aspectos ligados à saúde, como Acidez, Artrite, Amamentação, Cãibras, Coluna, Diarréia, Energia, Gripe, Infecções, Ouvidos etc.

, citando toda espécie de tratamento natural indicado para cada condição. Cuidados Naturais Com A Beleza E A Saúde orienta o leitor para que viva de uma maneira com que muitos deles podem não estar muito acostumados.

“Vivemos afastados das forças naturais, pois utilizamos em excesso o

nosso lado racional. O cotidiano impede o intercâmbio com a natureza, tanto de maneira física como psíquica. ”

Acesse aqui a versão completa deste livro