

Série
Alimentos Saudáveis

Limão, alho e cebola

e outros alimentos que curam

Laura Torres

Tradução Téo Lorent




escriaturas
MÉDICAS

Resumo de Limão, Alho e Cebola. E Outros Alimentos que Curam - Série Alimentos Saudáveis

Alimentos aparentemente tão simples e de uso cotidiano na cozinha como o limão, o alho e a cebola guardam saudáveis virtudes que os transformam em autênticas maravilhas naturais. Utilizados pela medicina naturista há muito tempo, as pesquisas mais recentes vêm confirmando seus inúmeros benefícios para a saúde.

Hoje são considerados alimentos medicinais, um grupo ao qual pertencem também outros como os frutos silvestres, a maçã, as couves e a alcachofra, por exemplo. No livro Limão, alho e cebola (selo Escrituras Médicas), de Laura Torres, repassamos um a um esses ingredientes e explicamos todas as suas propriedades, como nos beneficiamos delas e a melhor forma de aproveitá-las.

Reunimos também alguns conselhos e curiosidades. Tê-los sempre em mãos na despensa é uma boa garantia para manter e melhorar a saúde de toda a família.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)