





Alfredo Ara Roldán

inculado al mundo de las terapias naturales desde hace más de 30 años en diferentes terrenos que abarcan la práctica profesional, la divulgación, la docencia y la investigación. Su actividad como conferenciante

es bien conocida tanto a nivel nacional como internacional y participa asiduamente en diversos programas de radio, revistas, periódicos y prensa especializada. Está considerado un **especialista en toterapia y ha colaborado estrechamente como asesor de distintos laboratorios en el desarrollo de nuevos productos y recuperación de recetas tradicionales.** Ha escrito varios libros, entre los que cabe destacar Las 40 plantas medicinales más populares de España; 100 plantas medicinales escogidas; El libro de la salud natural para la mujer y Los alimentos de la A a la Z (2007).

Salud y bienestar

• **Editorial Arcopress**



Editorial ARCOPRESS

www.arcopress.com Prensa y comunicación: José María Arévalo 639 14 98 86 957 46 70 81 jarevalo@editorialalmuzara.com IBIC: V; VXH DEPÓSITO LEGAL: CO-98-2018 PRECIO: 23 € PÁGINAS: 400

ISBN: 978-84-17057-36-7

RÚSTICA - 14,5 x 22 cm



TIENES EN TUS MANOS LA GUÍA DEFINITIVA DE LAS MEJORES PLANTAS ELEGIDAS TANTO POR SU VALOR TERAPÉUTICO COMO POR SUS PROPIEDADES

Eucalipto para los catarros, jengibre para la buena digestión, lavanda para la piel, lúpulo para la ansiedad, valeriana para el insomnio... Dependiendo del efecto que cada planta medicinal cause en nuestro organismo, podemos clasificarlas como: diuréticas, astringentes, depurativas, expectorantes, antiinflamatorias, laxantes, antibióticas, digestivas, relajantes, hipotensoras, antisépticas, estimulantes...

Conocerlas nos aporta una sabiduría ancestral, nos brinda gran cantidad de beneficios y nos ayuda a aliviar o a curar los síntomas de muchas dolencias.

La fitoterapia, o uso de plantas medicinales, se postula como uno de los tratamientos naturales más efectivos que existen desde siempre, capaz de ayudarnos en esta nueva centuria. Y lo mejor de todo es que se encuentra más cerca de lo que pensamos: en la madre naturaleza.