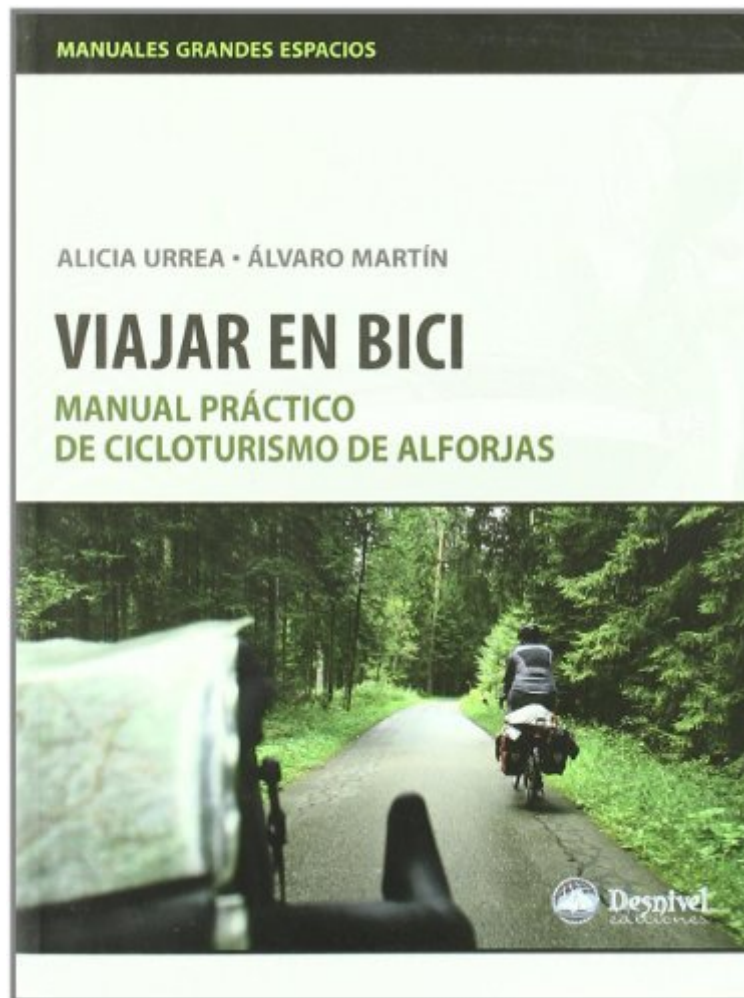


## Viajar en bici (2ª ed) – manual práctico de cicloturismo de alforjas (Manuales Grandes Espacios)



Editor: Ediciones Desnivel S.L.  
Autor: Alicia Urrea, Alvaro Martin  
Longitud de impresión: 160  
Idioma: Español  
PDF

- Numero de Págs. 168
- Formato: 13,5cm x 17,5cm
- ISBN: 978-84-7556-609-2
- Editorial: Océano Ambar
- Idioma: Castellano

Y otros aliados de tus defensas ginseng, eleuterococo, maca...

Mala alimentación, falta de ejercicio, estrés, pocas horas de sueño... debilitan nuestro sistema defensivo y nos hacen más susceptibles de sufrir ciertos trastornos. Así, no es de extrañas que resfriados, gripe, o fatiga se hayan convertido en males comunes, aquellos con los que nos hemos resignado a convivir.

Por suerte, contamos con aliados para fortalecer las defensas y así, disfrutar de un mejor estado de salud. La estrella de todos ellos es la equinácea, considerada la gran protectora del sistema inmunitario, al preservar al organismo del ataque de viurs y bacterias. Junto a ella, descubriremos el potencial de plantas inmunoestimulantes como la Whitania o la Esquizandra, así como de otras con virtudes antioxidantes (arándano negro, anón...) y también de las llamadas "adaptógenas" (ginseng, eleuterococo...). Todas, grandes aliadas de las defensas.

<http://yep.pm/8m21ZuQi5/IFMbqZIGB.pdf.rar>