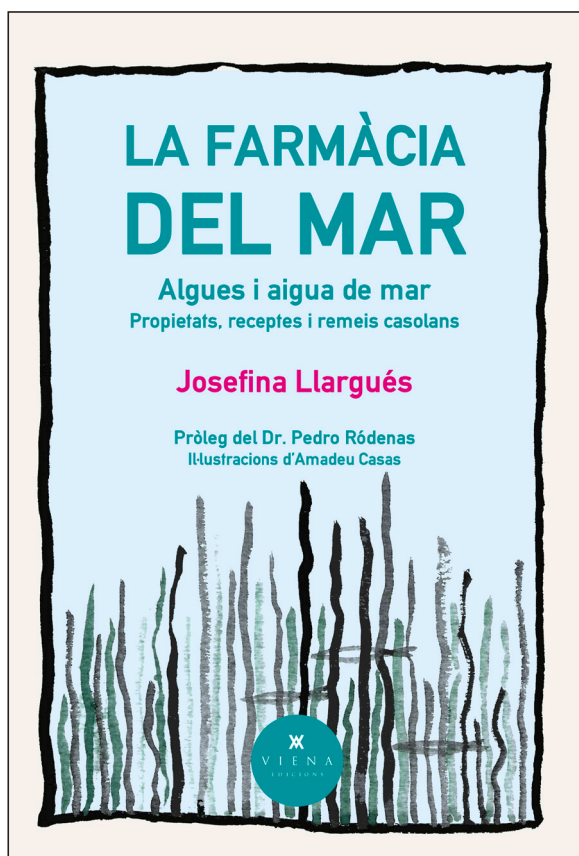




Josefina
Llargués

Llicenciada en Psicopedagogia, postgraduada en Psicopatologia Clínica i màster en Nutrició i Salut. Ha cursat també estudis de Naturopatia, Homeopatia i Nutrició Ayurveda.

Imparteix xerrades des d'un enfocament holístic de la salut i és autora de diversos llibres de cuina, nutrició i cosmètica natural, entre els quals *Frescor vegana* (Viena Edicions, 2019). Ha rebut quatre guardons dels International Gourmand Cookbook Awards per la seva contribució al foment dels hàbits saludables.

<http://josefinallargues.cat>

Josefina Llargués

LA FARMÀCIA DEL MAR

Algues i aigua de mar

Propietats, receptes i remeis casolans

«Una guia exhaustiva sobre els tresors del mar i les seves propietats terapèutiques. Josefina Llargués es capbussa en els secrets de les algues per al bé de la nostra salut i per al futur del planeta.»

FRANCESC MIRALLES

El mar, generador de vida, atresora dos superaliments, les algues marines i l'aigua de mar —poc coneguts encara—, i és un dels recursos naturals més estudiats avui en dia per part de la indústria alimentària, cosmètica i biomèdica, pels seus compostos bioactius i estructures químiques úniques amb propietats incomputables, i per la seva riquesa en minerals i oligoelements, dels quals l'alimentació actual sovint està mancada.

Les algues marines i l'aigua de mar han estat presents a la cuina i a la medicina de moltes cultures des de temps immemorials, perquè el pulmó del planeta és molt més que aigua amb sal: és font de vida i un medi vital per a la nostra subsistència.

La farmàcia del mar en detalla amb profunditat les principals característiques i beneficis, i inclou més de 100 receptes de cuina i consells de salut per tractar trastorns quotidians, i també de cosmètica i higiene personal lliure de tòxics, que ben segur que et resultaran útils per incorporar aquests dos aliments a la teva vida diària.



9 788418 908996

Col·lecció: Naturalment, 6

Pàgines: 368

Format: 15,5 x 23,5 cm

Enquadernació: rústica amb solapes

PVP: 24 €

Data de publicació: febrer del 2023