



## Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité

*Alessandra Moro Buronzo*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité Alessandra Moro Buronzo

 [Telecharger Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vi ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, ...pdf](#)

# **Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité**

*Alessandra Moro Buronzo*

**Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité** Alessandra Moro Buronzo

## **Téléchargez et lisez en ligne Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité Alessandra Moro Buronzo**

---

120 pages

Présentation de l'éditeur

Originaire d'Asie, le gingembre est principalement connu du grand public comme une épice aphrodisiaque... Mais saviez-vous que des études scientifiques rigoureuses ont démontré ses vertus digestives, antioxydantes, anticancéreuses, anti-inflammatoires, anti-migraine, fluidifiantes, anti-émétiques (ou anti-nausées), antiulcéreuses et dynamisantes ; démontré aussi que le précieux rhizome permet de combattre les insuffisances biliaires et pancréatiques, de faire baisser le taux de cholestérol dans l'organisme, mais encore de soulager les douleurs rhumatismales et arthritiques ? Et la liste ne s'arrête pas là... Véritable aliment-santé, le gingembre est de plus une épice de caractère qui relèvera vos plats d'une irrésistible touche exotique ! Frais, séché, en poudre, confit..., son « piquant » s'accorde avec la plupart des aliments, salés et sucrés. Découvrez dans ce livre comment introduire le gingembre dans votre alimentation quotidienne, apprenez à le choisir, à le conserver, et, grâce aux recettes-saveur de l'auteur, à le cuisiner en toute simplicité. Le guide du gingembre santé/bien-être ! Découvrez tous les bienfaits du gingembre et réalisez d'exquises recettes santé ! Des conseils, astuces et infos pour tirer tous les bénéfices de cette authentique « épice miracle » ! Biographie de l'auteur

Alessandra Moro Buronzo, diplômée en psychologie et en naturopathie, conseillère en fleurs de Bach, est auteur et journaliste. Elle a déjà publié plusieurs ouvrages dont *Maigrir avec les fleurs de Bach* (Médicis), *Le grand guide des huiles essentielles* (Hachette Pratique), *Les incroyables vertus du bicarbonate de soude*, *À la recherche du pain perdu !* et *Nettoyez bien, nettoyez écolo !* et aussi *Les incroyables vertus du curucuma* (Jouvence).

Download and Read Online Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité Alessandra Moro Buronzo #WSBUFXNPKH0

Lire Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité par Alessandra Moro Buronzo pour ebook en ligneLes incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité par Alessandra Moro Buronzo Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité par Alessandra Moro Buronzo à lire en ligne.Online Les incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité par Alessandra Moro Buronzo ebook Téléchargement PDFLes incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité par Alessandra Moro Buronzo DocLes incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité par Alessandra Moro Buronzo MobipocketLes incroyables vertus du gingembre : Santé, force, vitalité par Alessandra Moro Buronzo EPub **WSBUFXNPKH0WSBUFXNPKH0WSBUFXNPKH0**