

## “Manual para preparar la kombucha en casa y dar a conocer sus numerosos beneficios para la salud avalados por contundentes evidencias científicas”



### Los autores

Desde su juventud **Neil Stevens** se interesó intensamente en la medicina natural y alternativa. Ya en la madurez, sus investigaciones le llevaron a viajar por numerosos países, especialmente en las selvas tropicales del continente americano. Entre sus muchas obras de divulgación, algunas de ellas traducidas a varios idiomas, están: *Medicina popular*, *La stevia*, *El té verde* y *La clave está en la sangre*, entre otros. **Carla Nieto Martínez** es periodista y escritora. Licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, ha desarrollado su trayectoria profesional en el ámbito de la prensa escrita, como especialista en temas de salud, nutrición y bienestar. Ha sido directora de las revistas *Prevenir*, *Embarazo sano* y *Mi primer año*; es autora de varios libros de salud, y actualmente colabora de forma regular con varias publicaciones de salud, belleza y maternidad.



Título: *Kombucha: Los secretos de esta bebida fermentada probiótica. Descubre sus propiedades depurativas, antioxidantes, energéticas y reconstituyentes*

Título original: *La Kombucha. El té extraordinario*

Autores: Neil Stevens y Carla Nieto.

P. sin IVA: 11,50€

PVP: 11,95 €

Tamaño: 13,5x 21 cm

Nº págs: 250 aprox.

IBIC (Materia): VFD

Encuadernación: Rústica

Categoría: B

ISBN: 9788417399665

### CLAVES DE VENTA

- ✓ Perfecto manual que contiene todas las indicaciones necesarias para preparar esta bebida tradicional, conocida y apreciada desde tiempos inmemoriales en varios países de Europa y Asia, por sus efectos tan variados como la eliminación de las canas, la prevención de numerosas enfermedades o la prolongación de la vida.
- ✓ La kombucha potencia también el sistema inmunológico y posee un notable efecto antioxidante.
- ✓ Este libro contiene una recopilación de evidencias científicas sobre los efectos saludables de la kombucha.
- ✓ Incluye además, recomendaciones para darle sabor e incluirla en las recetas de cocina.



### TAGS

KOMBUCHA// KEFIR// SUPERALIMENTOS//  
PROBIÓTICOS// FERMENTADOS// INTESTINO//  
MICROBIOTA// MATCHA// KIMCHI



9 788417 399665

### Sinopsis

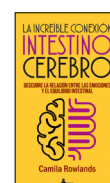
¿Un hongo?, ¿un té?, ¿un superalimento? La kombucha es todo eso... y mucho más. Conocida desde la Antigüedad –en la China Imperial se consumía como “té de la inmortalidad”- la popularidad de esta bebida fermentada, probiótica, refrescante y ligeramente gasificada se ha disparado en los últimos tiempos, posicionándose como una alternativa sana y atractiva a los refrescos y otras bebidas azucaradas. Además, numerosas investigaciones han demostrado los beneficios del importante cóctel nutricional que aporta. Disfrutar de todo ese potencial es tan sencillo como animarse a prepararla en casa.

¿Cómo hacerlo? Siguiendo las pautas que ofrecemos en este libro, en el que también, y entre otras muchas cosas, encontrarás una recopilación de todas las evidencias científicas sobre sus efectos saludables y descubrirás cómo sacarle todo el partido añadiéndole sabor e, incluso, incluyéndola en tus recetas de cocina.

### Libros relacionados:



9 788417 030247



9 788415 579976