

[Libros de Autoayuda](#) > [Novedades en Libros](#) >

# Cómo curan las semillas

publicado a la(s) hace un minuto por Jose Luis



[Comprar Libro](#)

## Cómo curan las semillas

Jordi Cebrián

Este manual ofrece información detallada sobre todo lo que las semillas pueden hacer para fortalecer la salud, gracias a su alto aporte de vitaminas del grupo B, minerales, proteínas vegetales de alta calidad biológica, fibra y ácidos grasos insaturados. Con alto poder antioxidante, ayudan a controlar la hipertensión y equilibrar los niveles de colesterol. Sus usos en cosmética son particularmente beneficiosos para el buen estado de la piel y el cabello, y sus aplicaciones en herbolarios abarcan un gran número de dolencias como los problemas digestivos, la fatiga o el estreñimiento.

Periodista especializado en temas de naturaleza y plantas medicinales [Jordi Cebrián](#), es responsable de la sección de herboristería de la revista CuerpoMente.