

DR. MARCIO BONTEMPO

MIEL

Uma vida doce e saudável

EDITORA
ALAÚDE

Resumo de Mel. Uma Vida Doce e Saudável

O mel é um alimento natural muito saboroso e nutritivo, consumido pelo homem desde o início dos tempos. Provavelmente, nossos ancestrais já conheciam suas maravilhosas propriedades. O mel pode ser usado na prevenção e no combate de diversas enfermidades, sendo um excelente energético, bactericida, antisséptico, anti-reumático, vasodilatador, diurético, digestivo, hiperglicêmico, tonificante, antiespasmódico, sedativo e vermífugo, dentre tantas outras qualidades.

Estudos mostram que o mel também é um bom coadjuvante no tratamento de problemas pulmonares, da garganta, do coração e da visão, além de tonificar e rejuvenescer a pele e os músculos.

Mel - Uma vida doce e saudável mostra as propriedades, curiosidades, benefícios para a saúde e indicações de uso do mel, seja ele puro ou combinado com outros elementos como gengibre, eucalipto, canela, etc.

Um verdadeiro guia para aqueles que estão em busca de uma vida mais saudável e acreditam que a natureza oferece saúde em abundância.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)