

Je me soigne grÃ¢ce aux tisanes

Description

default watermark

60 recettes simples et efficaces

Dr Christine CIEUR

Septembre 2023 15,00â?¬

Ã?ditions : Terre Vivante ISBN : 9782360987269



La tisane fait partie des formes galÃ©niques les plus anciennes et une des plus connues, **utilisÃ©e depuis des millÃ©naires par lâ??humanitÃ© pour se soigner Ã lâ??aide de plantes mÃ©dicinales**.

Si la tisane a longtemps Ã©tÃ© assimilÃ©e Ã une mÃ©thode dÃ©suÃ¨te, **elle connaÃ®t aujourdâ??hui un regain dâ??intÃ©rÃªt**, car elle est Ã la fois **Ã©conomique**, **trÃ¨s performante** et **trÃ¨s simple Ã rÃ©aliser** soi-mÃªme. En cela, elle sâ??intÃ¨gre parfaitement dans un programme de

mÃ©decine Ã©codurable !

Christine Cieur, docteure en pharmacie et experte en phytothÃ©rapie, propose plus de **60 mÃ©langes pour des tisanes** classÃ©es par grandes Â« sphÃ¨res Â» du soin : troubles ORL, digestifs, nerveux et du sommeil, Â« fÃ©minins Â», mÃ©taboliques, locomoteurs, circulatoires, problÃ¨mes de peauâ?¦

En quelques mots, ce livre vous propose :

- Tous les conseils pour prÃ©parer les tisanes : **quelles plantes utiliser** (fraÃ®ches ou sÃ¨ches), **conseils pour la cueillette et le sÃ©chage**, **modes de rÃ©paration**, **dosage**, **proportions**, posologie, conservationâ?¦
- Des recettes classÃ©es en 5 chapitres, permettant de balayer tous les maux du quotidien sur lesquels les tisanes peuvent agir.
- **Des exemples de maux traitÃ©s** : sommeil, anxiÃ©tÃ©, stress, jambes lourdes, ballonnements, acnÃ©, cellulite, maux de gorge, diarrhÃ©e, grippe, rhume, cystite, douleurs rhumatismales, rÃ¨gles douloureuses, toux grasse, allergieâ?¦
- **Des tisanes en accompagnement (et non en remplacement !) de traitements pour des pathologies plus sÃ©vÃ¨res : diabÃ¨te, hypertension, asthme, goutteâ?¦**
- Et en bonus, quelques tisanes 100 % plaisir !

default watermark

- SphÃ¨re respiratoire
  - Affection hivernale
  - Refroidissement
  - ImmunitÃ©
  - Rhume
  - Rhinite allergique
  - Sinusite aiguÃ«
  - Asthme
  - Bronchite
  - FiÃ¨vre
  - Laryngite
  - Grippe
  - Maux de gorge (voie orale)
  - Maux de gorge (voie externe)
  - Enrouement
  - Toux sÃ¨che
  - Toux grasse
- SphÃ¨re digestive
  - Manque dâ??appÃ©tit
  - BrÃ»lures dâ??estomac
  - Calculs biliaires (prÃ©vention)
  - Douleurs de ventre
  - Ballonnements
  - Digestion difficile
  - Constipation
  - Foie paresseux
  - DiarrhÃ©e

    - Mauvaise haleine
- SphÃ¨re nerveuse et cutanÃ©e
    - NervositÃ©
    - AnxiÃ©tÃ©
    - DÃ©prime
    - EczÃ©ma
    - AcnÃ©
    - Psoriasis
    - Urticaire / DÃ©mangeaisons cutanÃ©es
    - DÃ©tente
    - Fatigue
    - Insomnie occasionnelle
    - Stress
- SphÃ¨re uro-gÃ©nitale et circulatoire
    - Accouchement (prÃ©paration)
    - Allaitement (stimulation)
    - Calculs urinaires (prÃ©vention)
    - Cystite
    - HÃ©morroÃ¯des
    - Jambes lourdes
    - BouffÃ©es de chaleur / MÃ©nopause
    - RÃ©tention dâ??eau
    - Cellulite
    - Syndrome prÃ©menstruel
    - RÃ¨gles douloureuses
    - Prostate / Troubles urinaires
    - Libido (stimulation)
- SphÃ¨re Locomotrice et mÃ©tabolique
    - Douleur
    - Arthrose / Douleurs rhumatismales
    - Tendinite
    - Mal de tÃªte
    - Minceur
    - Hypertension
    - DÃ©tox
    - Goutte
    - DiabÃ¨te de type 2
    - CholestÃ©rol
    - Stimulation de la mÃ©moire
- Quelques tisanes plaisir
    - Tisane confort hivernal
    - Tisane digestive plaisir
    - Tisane rafraÃ®chissante et relaxante
    - Tisane bienveillante
    - Tisane douceur
    - Tisane passion
- ANNEXES

default watermark

- Tableau rÃ©capitulatif des propriÃ©tÃ©s et prÃ©cautions dâ??emploi des plantes
- Lexique

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. santÃ©
2. soins
3. tisanes

date crÃ©Ã©e
23 novembre 2023
Auteur
cblancke

default watermark