

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 Ã©« sphÃ©res Ã©» du soin : troubles ORL, digestifs, nerveux et du sommeil, Ã©« fÃ©minins Ã©», 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, conservation**â!
- 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 !

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

- Mauvaise haleine
- Sphère nerveuse et cutanée
 - Nervosité
 - Anxiété
 - Déprime
 - Eczéma
 - Acné
 - Psoriasis
 - Urticaire / Démangeaisons cutanées
 - Démangeaison
 - Fatigue
 - Insomnie occasionnelle
 - Stress
- Sphère uro-génitale et circulatoire
 - Accouchement (préparation)
 - Allaitement (stimulation)
 - Calculs urinaires (prévention)
 - Cystite
 - Hémorroides
 - Jambes lourdes
 - Bouffées de chaleur / Ménopause
 - Rétention d'eau
 - Cellulite
 - Syndrome prémenstruel
 - Régles douloureuses
 - Prostate / Troubles urinaires
 - Libido (stimulation)
- Sphère Locomotrice et métabolique
 - Douleur
 - Arthrose / Douleurs rhumatismales
 - Tendinite
 - Mal de tête
 - Minceur
 - Hypertension
 - Détox
 - Goutte
 - Diabète de type 2
 - Cholestérol
 - Stimulation de la mémoire
- Quelques tisanes plaisir
 - Tisane confort hivernal
 - Tisane digestive plaisir
 - Tisane rafraîchissante et relaxante
 - Tisane bienveillante
 - Tisane douceur
 - Tisane passion
- ANNEXES

- Tableau récapitulatif des propriétés et précautions d  emploi des plantes
- Lexique

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. santé
2. soins
3. tisanes

date cr  e

23 novembre 2023

Auteur

cblancke

default watermark