



La pharmacie naturelle avec des plantes mÃ©dicinales sauvages et du jardin

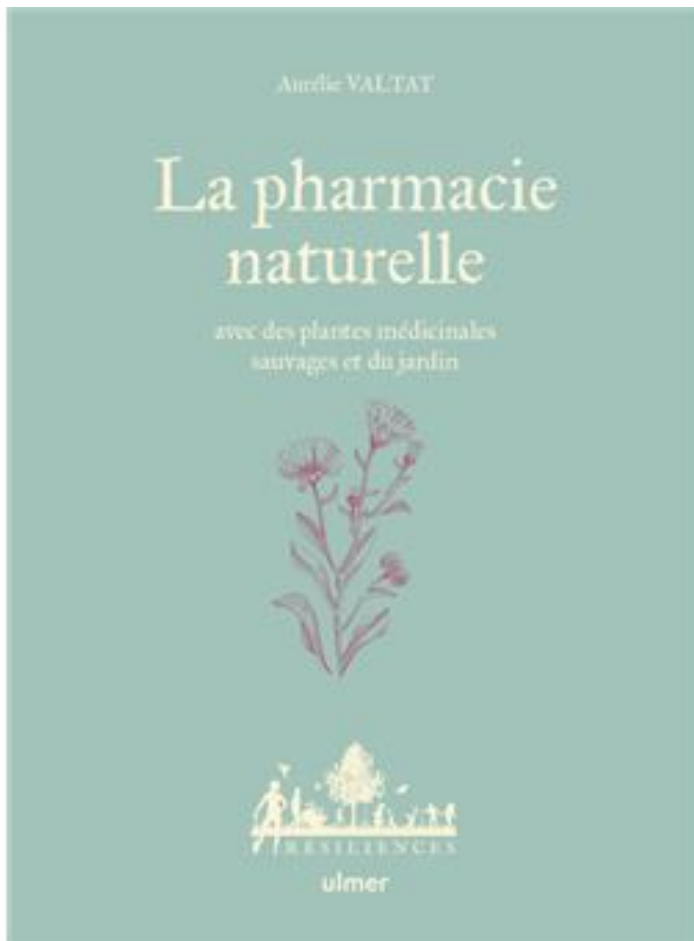
Description

AurÃ©lie VALTAT

Septembre 2022 16,90 â?¬

Ã©ditions : Ulmer ISBN : 9782379222375

default watermark



Nombreuses sont les plantes sauvages bŕonŕifiques pour notre santŕ ! Aprŕs le succŕs de ŕ« La cuisine des arbres ŕ» et ŕ« Fabriquer huiles, savons, dentifricesŕ! ŕ», Aurŕlie Valtat propose **dŕidentifier les principales plantes mŕdicinales, sauvages et locales, et de crŕer sa propre pharmacie maison et remŕdes naturels.**

Passionnŕe par les bienfaits que les plantes nous procurent (santŕ, beautŕ, cuisine), Aurŕlie Valtat propose ici de nous initier ŕ la mŕdecine par les plantes.

Aurŕlie Valtat prŕsente dans ce guide les plantes mŕdicinales incontournables, communes, locales et multifonctions ŕ avoir dans sa trousse ŕ pharmacie (achillŕ millefeuille, aubŕpine, camomille, lavande, tilleulŕ!). De quoi **soigner les maux du quotidien avec des remŕdes naturels, que lŕon peut fabriquer dans sa cuisine (tisanes, baumes, cataplasmes).** Elle nous guide ŕgalement dans la **crŕation dŕun ŕ« jardin de simples ŕ»** et la culture en appartement de quelques plantes mŕdicinales. De quoi ŕtre plus autonome en cas de petits pŕpins de santŕ

Sommaire

- Pourquoi se soigner par les plantes ?
- Les plantes mŕdicinales incontournables
- Un corps sain dans un esprit autonome
- Mon premier jardin de simples
- Fabriquer ses remŕdes naturels
- Check-list : ŕ chacun sa pharmacie naturelle

Diplomate, Aurŕlie Valtat a suivi une **formation dŕaromathŕrapeute ŕ lŕcole dŕAromathŕrapie Appliquŕe de Bruxelles.** **Passionnŕe de plantes sauvages mŕdicinales et comestibles, ainsi que de photographie,** elle explore depuis plusieurs annŕes un **mode de vie plus autonome et respectueux de la nature,** en faisant presque tout elle-mŕme, de la lessive aux soins naturels en passant par la teinture vŕgŕtale, la cuisine sauvage et les meubles. Elle est lŕautrice aux ŕditions Ulmer de ŕ« *La cuisine des arbres ŕ*», ŕ« *Fabriquer huiles, savons, dentifricesŕ! ŕ*» et ŕ« *La pharmacie naturelle ŕ*».

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. pharmacie naturelle
2. plantes mŕdicinales

date crŕŕe

2 novembre 2022

Auteur

cblancke