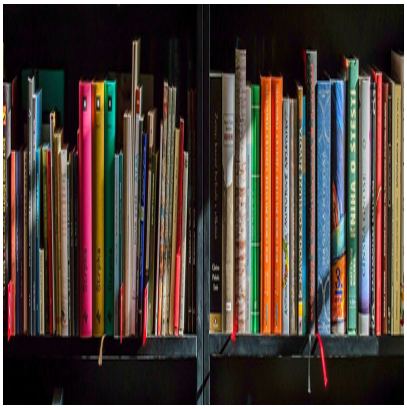


La pharmacie naturelle avec des plantes mÃ©dicinales sauvages et du jardin

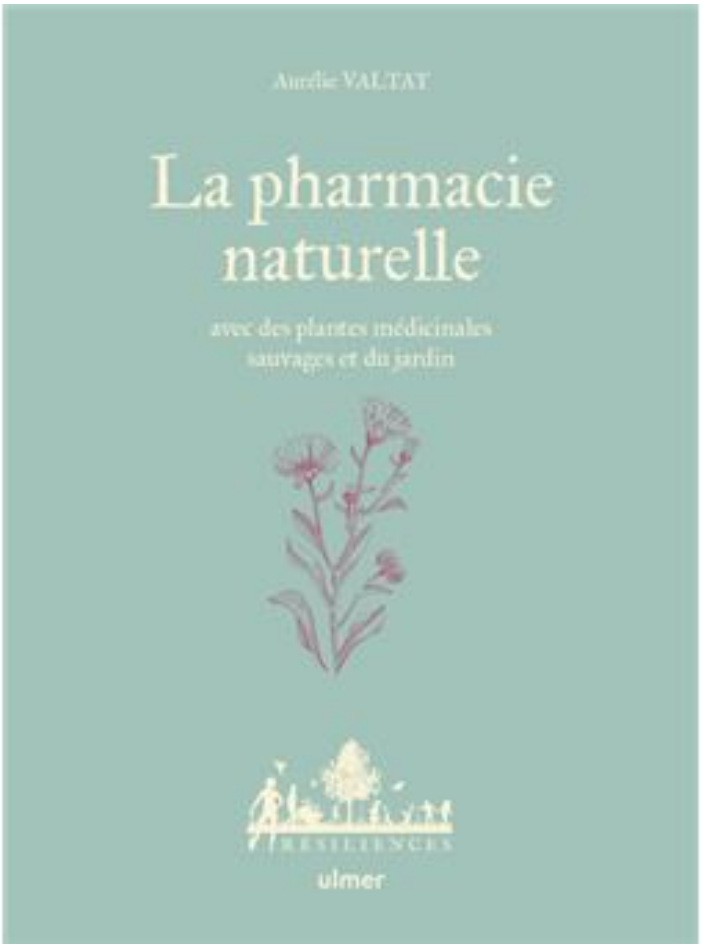
Description

default watermark

AurÃ©lie VALTAT

Septembre 2022 **16,90 â?¬**

Ã?ditions : Ulmer **ISBN : 9782379222375**



Nombreuses sont les plantes sauvages bÃ©nÃ©fiques pour notre santÃ© ! AprÃ¨s le succÃ¨s de Â« La cuisine des arbres Â» et Â« Fabriquer huiles, savons, dentifricesâ?¦ Â», AurÃ©lie Valtat propose **dâ??identifier les principales plantes mÃ©dicinales, sauvages et locales, et de crÃ©er sa propre pharmacie maison et remÃ¨des naturels**.

PassionnÃ©e par les bienfaits que les plantes nous procurent (santÃ©, beautÃ©, cuisine), AurÃ©lie Valtat propose ici de nous initier Ã la mÃ©decine par les plantes.

AurÃ©lie Valtat prÃ©sente dans ce guide les plantes mÃ©dicinales incontournables, communes, locales et multifonctions Ã avoir dans sa trousse Ã pharmacie (achillÃ©e millefeuille, aubÃ©pine, camomille, lavande, tilleulâ?¦). De quoi **soigner les maux du quotidien avec des remÃ¨des naturels, que lâ??on peut fabriquer dans sa cuisine (tisanes, baumes, cataplasmes).** Elle nous guide Ã©galement dans la **crÃ©ation dâ??un Â« jardin de simples Â»** et la culture en appartement de quelques plantes mÃ©dicinales. De quoi Ãªtre plus autonome en cas de petits pÃ©pins de santÃ©

Sommaire

default watermark

- Pourquoi se soigner par les plantes ?
- Les plantes mÃ©dicinales incontournables
- Un corps sain dans un esprit autonome
- Mon premier jardin de simples
- Fabriquer ses remÃ¨des naturels
- Check-list : Ã chacun sa pharmacie naturelle

Diplomate, **AurÃ©lie Valtat** a suivi une **formation dâ??aromathÃ©rapeute** Ã lâ??Ã?cole dâ??AromathÃ©rapie AppliquÃ©e de Bruxelles. **PassionnÃ©e de plantes sauvages mÃ©dicinales et comestibles, ainsi que de photographie,** elle explore depuis plusieurs annÃ©es un **mode de vie plus autonome et respectueux de la nature**, en faisant presque tout elle-mÃªme, de la lessive aux soins naturels en passant par la teinture vÃ©gÃ©tale, la cuisine sauvage et les meubles. Elle est lâ??autrice aux Ã?ditions Ulmer de Â« *La cuisine des arbres Â»*, Â« *Fabriquer huiles, savons, dentifricesâ?¦ Â»* et Â« *La pharmacie naturelle Â»*.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. pharmacie naturelle
2. plantes mÃ©dicinales

date crÃ©Ã©e
2 novembre 2022
Auteur
cblancke