

Les tisanes qui soignent, les basiques santÃ©

Description

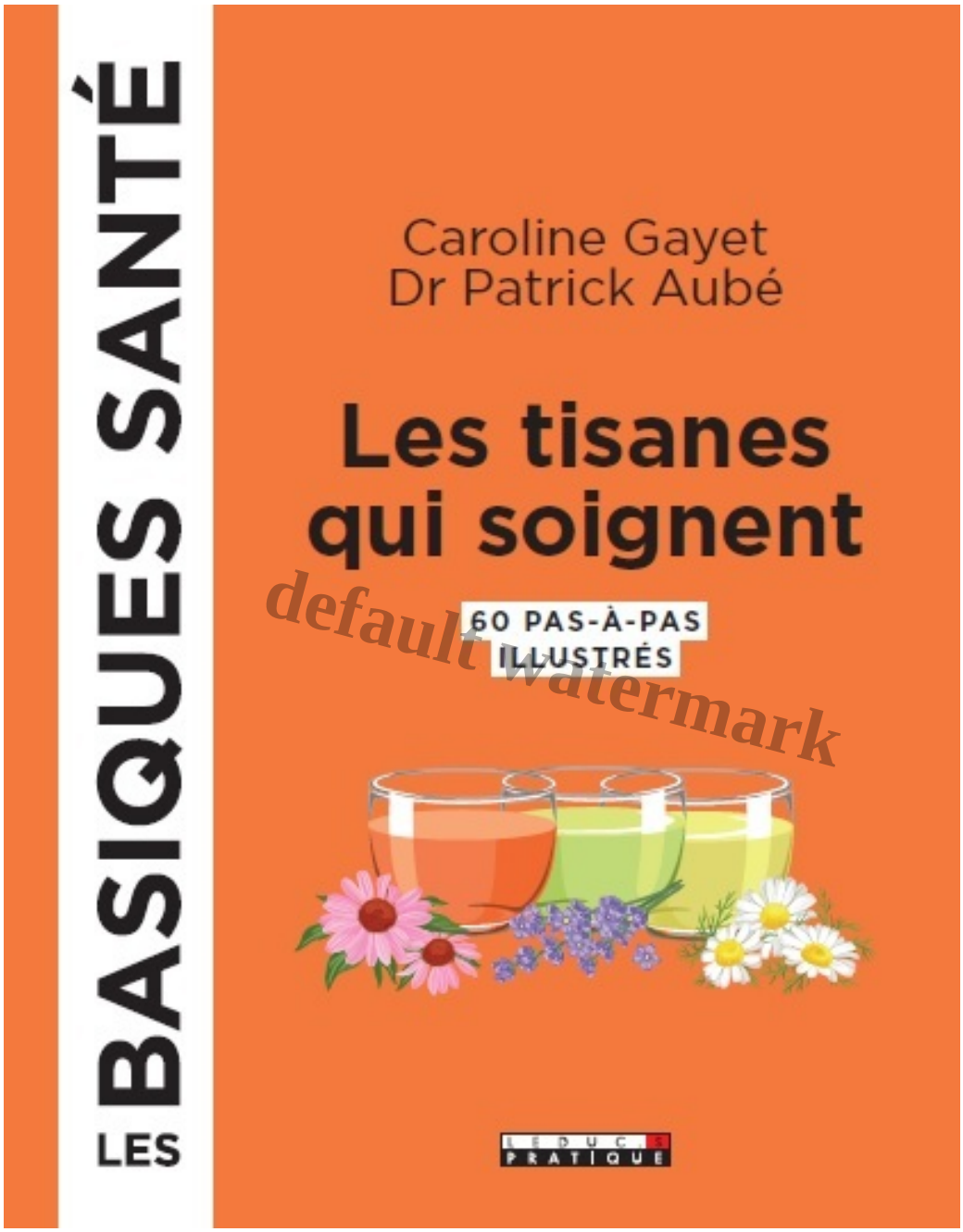
default watermark

60 pas-Ã -pas illustrÃ©s

Dr Patrick AUBÃ? Caroline GAYET

Juin 2020 14,90 â?¬

Ã?ditions : Leduc ISBN 10 : 1028517688



Soignez vos maux quotidiens grÃ¢ce aux tisanes aromatiques.

Une infusion, câ??est dÃ©jÃ un moment de dÃ©tente et de plaisir.

Mais une tisane aromatique â?? avec huiles essentielles â?? possÃ¨de en plus de puissantes propriÃ©tÃ©s thÃ©rapeutiques.

Toutes les infos pratiques pour un maximum dâ??efficacitÃ© et de plaisir (prÃ©paration, choix de lâ??eau, du miel, conservation des plantesâ?¦).

Les 40 meilleures plantes du bien-Ãªtre et de la santÃ©, avec pour chacune une **fiche** = des flÃ¨ches autour dâ??une belle photo de la plante pour donner ses indications principales.

Les meilleures huiles essentielles et eaux florales pour renforcer lâ??action thÃ©rapeutique de vos tisanes : ravintsara, ylang-ylangâ?¦

60 situations (SOS jambes lÃ©gÃ¨res, antidÃ©prime, antigrippe, acnÃ©, allergies, ballonnements, cellulite, mÃ©nopauseâ?¦) **et solutions archi-simples** en pas-Ã -pas illustrÃ©s.

A chaque problÃ¨me, sa solution.

9 GPS phyto pour choisir la plante qui convient Ã votre problÃ¨me.

Le **Dr Patrick AubÃ©** est mÃ©decin gÃ©nÃ©raliste, expert en phytothÃ©rapie et membre fondateur du Syndicat National de la Phyto-AromathÃ©rapie.

Caroline Gayet est diÃ©tÃ©ticienne phytothÃ©rapeute en exercice libÃ©ral, elle a travaillÃ© 10 ans Ã lâ??herboristerie du Palais Royal Ã Paris.

default watermark

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. plantes soignantes
2. tisanes

date crÃ©Ã©e
15 septembre 2022
Auteur
cblancke