



Ma pharmacie naturelle idéale

Description

Compléments alimentaires, plantes, huiles essentielles, vitamine, minéraux

Christine CIEUR

Mai 2021 23,00 €

Éditions : Terre Vivante ISBN : 2360984837



Le saviez-vous ? La **cannelle de Ceylan** est un stimulant général et facilite la digestion. **L'argile**, détoxifiante, combat les infections et les états inflammatoires. Remède polyvalent, le **citron jaune** rétablit en douceur l'équilibre acido-basique de l'organisme. Excellent probiotique, la **levure de bière** constitue aussi un très bon fortifiant pour les ongles et les cheveux.

De nombreuses plantes, utilisées en **tisanes, teintures mères, granules homéopathiques, élixirs floraux ou huiles essentielles**, permettent également de booster l'immunité, de soigner tous les petits maux de la vie quotidienne (digestion, problèmes de peau, ORL, etc.), voire d'accompagner un traitement conventionnel (**sans jamais s'y substituer**) pour le diabète, le cholestérol, le cancer, les problèmes cardiovasculaires. Vous trouverez dans cet ouvrage **le descriptif de 80 remèdes naturels qui ont fait leurs preuves**. De A comme Ail à V comme Vitamine D, l'auteure, pharmacienne expérimentée, prodigue avec clarté et précision tous ses conseils pour vous guider dans vos choix. Les **contre-indications, précautions d'emploi et posologies** sont précisées, ainsi que les formes privilégiées (tisane, décoction, extrait de plante concentré, gélules, ovules).

Dix troussees thématiques vous sont aussi proposées : s'ajours à la mer, à la montagne ou à la campagne, voyages lointains, mais aussi premiers soins, troubles liés à la ménopause, troussees pour les tout-petits, les femmes enceintes, les sportifs, les seniors.

Un livre qui deviendra vite indispensable, pour vous et vos proches.

L'auteure

Docteure en pharmacie, conseillère en fleurs de Bach, formatrice en phyto-aromathérapie, Christine Cieur est l'une des meilleures spécialistes des plantes et des soins naturels en France. Elle a tenu une pharmacie pendant 25 ans avant d'ouvrir une boutique de produits naturels où elle accueille des visiteurs de la France entière. Elle a écrit plusieurs ouvrages et collabore à la revue professionnelle « *La phytothérapie européenne* ».

Une « pharmacie naturelle idéale » pour prendre soin de sa famille sans risques, avec efficacité dans une approche aussi bien préventive que curative.

80 remèdes naturels de A à Z, indispensables pour prévenir, traiter ou améliorer près de 400 pathologies, bénignes ou plus graves. Ces soins ont été sélectionnés pour leur efficacité et leur polyvalence par **l'une des spécialistes les plus reconnues des médecines naturelles en France**.

Toutes les contre-indications et précautions d'usage référencées de manière rigoureuse. De nombreuses formules et recettes incontournables ou plus pointues, avec le détail de leur utilisation. 10 troussees thématiques pour chaque occasion (trousse premiers soins, trousse montagne, mer, campagne, voyages lointains, bébé, femme enceinte, ménopause, senior, sport). Des dossiers sur les essentiels de l'aromathérapie, de l'homéopathie, des fleurs de Bach, des vitamines et minéraux.

Une approche par ordre alphabétique, pour retrouver facilement le soin recherché, complétée par un index par pathologies très détaillé, pour une navigation aisée dans l'ouvrage.

De nombreux conseils préventifs pour soutenir le système immunitaire, retarder les effets du vieillissement, se préparer à l'hiver, éviter les « maladies de civilisation » (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète).

Près de 400 pathologies, qui vont des petits maux de tous les jours (rhume, maux de tête, acné, règles douloureuses) à des problèmes plus complexes (diabète, dépression, cancer) pour lesquelles sont proposés des soins en accompagnement du traitement conventionnel (jamais en remplacement du traitement).

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. jardin
2. pharmacie naturelle
3. plante médicinale
4. remède

date créée

2 août 2023

Auteur

cblancke

default watermark