



UN JARDIN SANTÉ : AROMATES ET PLANTES A TISANES

Description

Noémie VIALARD

Mars 2022 8,90 €

Éditions : Solar EAN : 9782263178191

default watermark



Un cahier pratique pour cultiver les plantes qui nous font du bien !

Avec très peu de moyens et sans grande technique, il est possible de créer un jardin de plantes aromatiques et médicinales, profitez-en ! Les plantes. Les aromatiques, celles auxquelles on ne pense pas (sauvages, légumes)

Pour soigner les petits maux, améliorer son état général ou pour un usage cosmétique, les plantes de ce cahier seront vos meilleures alliées.

Au programme :

- Je découvre les plantes bienfaites et leurs usages
- J'apprends à les cultiver
- Je mets en place les bons réflexes culturels
- Je récolte au bon moment
- Je conserve
- J'apprends à les préparer et à les administrer

Mais aussi des ateliers pas à pas pour passer à l'action !

- Je crée un jardin de médicinales insolites
- J'installe un jardin avec les meilleures plantes aromatiques
- J'utilise les plantes en suivant les recettes

Avec 30 fiches plantes

- Les aromatiques et condimentaires
- Les médicinales
- Les plantes sauvages bien-être

Pour des tisanes, potions ou soins, les plantes bienfaites sont faciles à cultiver au jardin ! Armoise, cassis, tilleul, capucine... de nombreuses plantes pleines de vertus sont utiles à votre santé et à votre beauté. Ce cahier vous guidera dans le choix de celles adaptées à vos besoins et vous aidera à les installer au jardin. Vous y découvrirez toutes les étapes clés : récolte, préparation et conservation pour bénéficier de leurs bienfaits, ainsi que plus de **75 recettes** pour soulager les petits maux et prendre soin de soi : tisanes, décoctions, macérations, onguents... Au programme, en toute simplicité. Je découvre les vertus des plantes et leurs usages. J'adopte les bons réflexes culturels pour récolter des plantes riches en principes actifs. Je me lance dans les préparations au naturel. Des ateliers pour passer à l'action. Je crée un jardin d'herbes en spirale. Je crée un jardin de plantes médicinales. Je fais sécher mes plantes bienfaites. Je fabrique mes tisanes, lotions santé et cosmétiques maison.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. jardin
2. plante mÃ©dicinale
3. plantes aromatiques
4. recette
5. santÃ©

date crÃ©Ã©e

15 avril 2022

Auteur

cblancke

default watermark