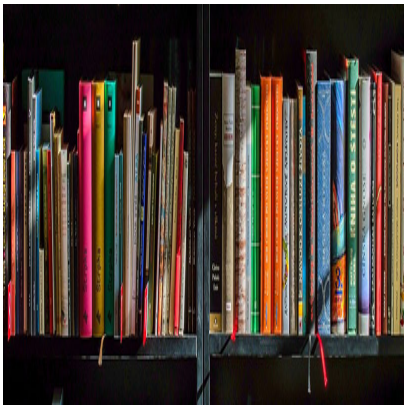


UN JARDIN SANTÃ? : AROMATES ET PLANTES A TISANES

Description

default watermark

NoÃ©mie VIALARD

Mars 2022 8,90 â?¬

Ã?ditions : Solar EAN : 9782263178191



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

Avec trÃ¨s peu de moyens et sans grande technicitÃ©, il est possible de crÃ©er un jardin de plantes aromatiques et mÃ©dicinales, profitez-en ! Les plantes. Les aromatiques, celles auxquelles on ne pense pas (sauvages, lÃ©gumes)
Pour soigner les petits maux, amÃ©liorer son Ã©tat gÃ©nÃ©ral ou pour un usage cosmÃ©tique, les plantes de ce cahier seront vos meilleures alliÃ©es.

Au programme :

- Je dÃ©couvre les plantes bienfaisantes et leurs usages
- Jâ??apprends Ã les cultiver
- Je mets en place les bons rÃ©flexes culturaux
- Je rÃ©colte au bon moment
- Je conserve
- Jâ??apprends Ã les prÃ©parer et Ã les administrer

default watermark

Mais aussi des ateliers pas Ã pas pour passer Ã lâ??action !

- Je crÃ©e un jardin de mÃ©dicinales insolites
- Jâ??installe un jardin avec les meilleures plantes aromatiques
- Jâ??utilise les plantes en suivant les recettes

Avec 30 fiches plantes

- Les aromatiques et condimentaires
- Les mÃ©dicinales
- Les plantes sauvages bien-Ãªtre

Pour des tisanes, potions ou soins, les plantes bienfaisantes sont faciles Ã cultives au jardin ! Armoise, cassis, tilleul, capucineâ?¦ de nombreuses plantes pleines de vertus sont utiles Ã votre santÃ© et Ã votre beautÃ©. Ce cahier vous guidera dans le choix de celles adaptÃ©es Ã vos besoins et vous aidera Ã les installer au jardin. Vous y dÃ©couvrirez toutes les Ã©tapes clÃ©s â?? rÃ©colte, prÃ©paration et conservation â?? pour bÃ©nÃ©ficier de leurs bienfaits, ainsi que plus de **75 recettes** pour soulager les petits maux et prendre soin de soi : tisanes, dÃ©coctions, macÃ©rations, onguentsâ?¦ Au programme, en toute simplicitÃ©. Je dÃ©couvre les vertus des plantes et leurs usages. Jâ??adopte les bons rÃ©flexes culturaux pour rÃ©colter des plantes riches en principes actifs. Je me lance dans les prÃ©parations au naturel. Des ateliers pour passer Ã lâ??action. Je crÃ©e un jardin dâ??herbes en spirale. Je crÃ©e un jardin de plantes mÃ©dicinales. Je fais sÃ©cher mes plantes bienfaisantes. Je fabrique mes tisanes, lotions santÃ© et cosmÃ©tiques 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