



Guide de poche de phytothérapie

Gayet Caroline

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Guide de poche de phytothérapie Gayet Caroline

 [Download Guide de poche de phytothérapie ...pdf](#)

 [Read Online Guide de poche de phytothérapie ...pdf](#)

Guide de poche de phytothérapie

Gayet Caroline

Guide de poche de phytothérapie Gayet Caroline

Téléchargez et lisez en ligne Guide de poche de phytothérapie Gayet Caroline

128 pages

Extrait

Extrait de la présentation

UN LIVRE DE PLUS SUR LES PLANTES ? J'ai fait un constat : tous les ouvrages de plantes que j'ai ouverts sont des concentrés de données qui ne sont pas reliées à l'usage pratique. Or un végétal peut avoir jusqu'à dix vertus et quand on n'y connaît rien, il est bien difficile de choisir celui qui soignera notre trouble. De plus le jargon employé -«astringent», «carminatif»... - rebute quand on ne le comprend pas, malgré les glossaires. Il n'y en aura donc pas ici, ni de botanique !

C'est la pratique à l'herboristerie qui m'a permis de filtrer les données et de hiérarchiser les utilisations pour chaque plante. C'est ce que je propose dans ce livre, ne vous offrir que les vertus majeures de chacune afin que vous ayez un aperçu clair et simple de son utilité. Ce n'est pas renier les autres propriétés mais faciliter leur approche pour le plus grand nombre d'entre vous.

Grâce à mon expérience en herboristerie, je vous donne accès à une phytothérapie moderne, actualisée et simple.

Les 35 plantes présentées permettent de traiter les maux les plus couramment rencontrés : stress, sommeil, ménopause, fatigue, trouble circulatoire, affection respiratoire, déprime, problèmes digestifs et articulaires.

J'ajoute les associations utiles avec d'autres herbes médicinales, huiles essentielles ou oligo-éléments.

J'indique les modes de prise et les posologies ainsi que les contre-indications, bien que l'avis d'un thérapeute reste primordial en cas de pathologie complexe.

Ce livre se veut pratique, clair et ludique afin que vous puissiez y avoir recours dès l'apparition de symptômes pour vous soigner efficacement. J'espère qu'alors il saura trouver sa place dans votre armoire à pharmacie et non rangé sagement dans une bibliothèque, d'où il ne soignera pas grand monde !

UN USAGE MILLÉNAIRE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Depuis la nuit des temps, les humains et les animaux se servent du monde végétal pour se soigner. Dès l'Antiquité, les formidables propriétés curatives de certaines plantes étaient déjà notées dans les ouvrages tels ceux de Pline l'Ancien, Hippocrate, Alexandre.

Le recours aux plantes est longtemps resté le seul traitement possible des troubles bénins avant l'avènement de la recherche scientifique. N'oublions pas qu'il le demeure pour certaines populations de contrées reculées comme les Aborigènes d'Australie ou de pays moins fortunés que le nôtre qui n'ont pas accès à ces progrès médicaux. Présentation de l'éditeur

Mon premier est une médecine utilisée depuis des siècles.

Mon deuxième est fondé sur les extraits de plantes et leurs principes actifs naturels.

Mon tout sera bientôt votre meilleur allié pour soigner tous vos maux du quotidien.

Je suis... LA PHYTOTHÉRAPIE bien sûr !

À découvrir dans ce livre :

La phytothérapie en 16 questions/réponses : qu'est-ce que la phytothérapie ? Sous quelle forme utiliser les plantes ? Quelles sont leurs propriétés ? Où faut-il les acheter ? La phytothérapie est-elle réellement efficace ?

Les 35 plantes médicinales les plus importantes : aloès, aubépine, curcuma, fenouil, myrtille... pour chaque plante, son nom latin, ses propriétés, son mode d'emploi, ses différentes utilisations, etc.

Un index des pathologies avec les plantes les plus efficaces pour les traiter : de Abcès à Zona en passant par le Mal des transports et le Stress. Biographie de l'auteur

Caroline Gayet est diététicienne phytothérapeute en exercice libéral ainsi qu'à l'Herboristerie du Palais Royal à Paris. Passionnée par les plantes et leurs propriétés, elle nous livre ici un véritable traité de médecine naturelle.

Download and Read Online Guide de poche de phytothérapie Gayet Caroline #V9WJTEXGRYH

Lire Guide de poche de phytothérapie par Gayet Caroline pour ebook en ligneGuide de poche de phytothérapie par Gayet Caroline Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Guide de poche de phytothérapie par Gayet Caroline à lire en ligne. Online Guide de poche de phytothérapie par Gayet Caroline ebook Téléchargement PDFGuide de poche de phytothérapie par Gayet Caroline DocGuide de poche de phytothérapie par Gayet Caroline MobipocketGuide de poche de phytothérapie par Gayet Caroline EPub

V9WJTEXGRYHV9WJTEXGRYHV9WJTEXGRYH