

250 REMÈDES NATURELS À FAIRE SOI-MÊME

Teintures-mères, macérats, baumes, lotions, sirops, tisanes...

Pour se soigner naturellement avec des plantes.

Cet ouvrage présente 50 plantes médicinales (identification, histoire, botanique, vertus, indications thérapeutiques, préparation, précaution) et plusieurs centaines de recettes de soins naturels. Un lexique des pathologies permet une recherche rapide du soin le mieux adapté à chacun.

AU SOMMAIRE :

PREMIERE PARTIE - TOUT SAVOIR AVANT DE SE LANCER

Chapitre 1 - La phytothérapie et les hommes

Bref historique - Qu'est-ce qu'une plante médicinale ? - Reconnaître une plante - Définir notre rôle - Regarder la nature - Notre plaisir et notre rôle

Chapitre 2 - Faire soi-même ses remèdes

Prendre sa santé en main - Où se procurer les plantes médicinales - Qu'en est-il des phytothérapeutes ? - Le patrimoine végétal - Comment récolter ses plantes - Comment faire sécher les plantes - Recommandations générales

Chapitre 3 - Les différents modes de préparations

Les tisanes et les décoctions - Les extraits hydro-alcooliques - Les teintures mères - Les huiles solarisées - Les huiles de macération à froid - Macérats glycerinés de bourgeons et de jeunes pousses - Les sirops - Les vinaigres - Les lotions toniques et les frictions - Les vins et les liqueurs - Les poudres et les gélules - Les bains - Les miels - Les baumes et les crèmes - Recette d'un onguent

DEUXIEME PARTIE - 50 PLANTES A DECOUVRIR ET A UTILISER AU QUOTIDIEN

Achillée millefeuille - Aigremoine - Armoise commune - Aubépine - Bardane - Bouillon blanc - Bourrache - Bourse à pasteur - Bruyère cendrée & callune commune - Capucine - Chardon Marie - Chicorée - Coquelicot - Cyprès - Eglantier - Eschscholtzia californica - Fenouil - Figuier - Frêne élevé - Genévrier commun - Laurier noble - Lavande - Lierre terrestre - Marronnier d'Inde - Mauve sylvestre - Mélilot officinal - Mélisse officinale.