



Date : 06/03/2025

Pages : 223

Format cm : 15 x 20

Prix : 22.9

EAN : 9782379223501

Guide des champignons médicinaux

Les 30 champignons incontournables - leurs bienfaits sur la santé et le bien-être

Auteur: Guillaume Lopez

Éditeur : Ulmer

Domaine :

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Mycothérapie - Complément alimentaire

Prisés depuis des millénaires par les médecines orientales, les champignons sont de précieux alliés pour une vie en pleine forme.

Utilisés depuis des milliers d'années pour leurs propriétés médicinales, on constate ces dernières années en Europe un intérêt grandissant pour les champignons adaptogènes. Guillaume Lopez, mycologue et naturopathe, présente 30 champignons médicinaux à utiliser au quotidien sous forme d'infusions, de décoctions ou de compléments alimentaires. Ce guide détaille leurs propriétés thérapeutiques, leurs clés d'identification, des conseils de récolte et de culture, ainsi que des recettes pour booster votre santé et bien choisir et utiliser les compléments alimentaires à base de champignons.