Mes meilleures plantes de santé

Guide pratique pour reconnaître et savoir utiliser 20 plantes essentielles en phytothérapie

Auteur: Rémy Le Jeune

Éditeur : Gallimard Loisirs

Domaine :

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Santé - Plantes

Apprenez à reconnaître, récolter et utiliser 20 plantes médicinales grâce à des conseils pratiques et des recettes simples pour une santé naturelle.

L'auteur, expert en phytothérapie, présente les 20 meilleures plantes médicinales pour améliorer votre santé. Ces plantes ont été choisies pour couvrir le plus large éventail possible de troubles qu'elles peuvent soulager. Accompagnées d'une description détaillée et d'instructions d'utilisation, selon les cas, de trois manières différentes : phytothérapie, aromathérapie et gemmothérapie. La description comprend aussi des informations sur leur récolte, leurs propriétés et utilisations thérapeutiques.

Date : 04/05/2023

Pages : 144

Format cm : 16 x 22

Prix : 14.0

EAN : 9782072975035