



TOUT POUR LE CORPS

Les meilleures plantes

Sylvie VERBOIS

Cet ouvrage très pratique vous propose, pour chacune des 90 plantes retenues, une description générale et vous indique la fonction thérapeutique ou les secrets de santé (pour le corps et pour l'esprit) ainsi que la posologie (c'est-à-dire la préparation et le dosage). Les plantes ont été classées par ordre alphabétique. Un index thérapeutique permet de les examiner en fonction de leurs usages.

320 pages - réf 11969
Broché - 15 x 23
ISBN 2.85922.162.X - © 2004



Éditions DELVILLE-SANTÉ

• PRÉSENTATION •

Les plantes sont des trésors vivants, de vrais miracles. Elles possèdent, sans aucun doute, des propriétés guérisseuses. Par nature, la plante est médicinale, avec des effets spécifiques, au travers de ses **principes actifs : pigments, glucose, huiles essentielles, vitamines, sels minéraux, acides organiques, tanins, mucilages et alcaloïdes**. Se soigner avec les plantes a pour objectif de prévenir les maladies éventuelles et d'harmoniser le corps et l'esprit.

Un **index thérapeutique** permet de les examiner en fonction de leurs usages : pour les reins, pour le foie, pour l'estomac, pour le sang, pour l'immunité, pour le système nerveux et le stress, pour la peau, pour les poumons, pour les rhumatismes et les articulations, pour l'équilibre du métabolisme, pour la maternité...

Acquérez plus de tonus avec l'angélique ou la petite verveine, améliorez le fonctionnement de vos reins avec la bruyère, traitez votre foie avec le pissenlit, votre estomac avec la mauve et la camomille, purifiez votre sang avec la vigne rouge et l'ortie, développez vos défenses immunitaires avec le serpolet et le plantain, diminuez votre stress avec la gentiane et millepertuis, éliminez mieux avec la pensée sauvage, respirez mieux avec le pin...

Excellent ouvrage de phytothérapie, très complet et pratique, avec 90 plantes étudiées. Indispensable au quotidien !

