



# Ma bible de la phytothérapie

*Sophie Lacoste*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

## Ma bible de la phytothérapie Sophie Lacoste

La nature est d'une incroyable richesse. Dans cette nouvelle bible santé, amenée à devenir la référence pour se soigner grâce aux plantes, Sophie Lacoste nous livre tout son savoir en phytothérapie : Le mode d'emploi des plantes et les préparations à faire soi-même ou à acheter pour mieux les utiliser : tisanes, teintures mères, gélules, ampoules, suppositoires ; De Achillée à Yam, l'abécédaire complet des plantes médicinales qui ont fait leurs preuves : les reconnaître, leurs propriétés, les meilleures façons de les utiliser pour se soigner ; De A comme Abcès à Z comme Zona, les maux quotidiens et les meilleures plantes pour les soigner.

 [Download Ma bible de la phytothérapie ...pdf](#)

 [Read Online Ma bible de la phytothérapie ...pdf](#)

# Ma bible de la phytothérapie

*Sophie Lacoste*

## **Ma bible de la phytothérapie** Sophie Lacoste

La nature est d'une incroyable richesse. Dans cette nouvelle bible santé, amenée à devenir la référence pour se soigner grâce aux plantes, Sophie Lacoste nous livre tout son savoir en phytothérapie : Le mode d'emploi des plantes et les préparations à faire soi-même ou à acheter pour mieux les utiliser : tisanes, teintures mères, gélules, ampoules, suppositoires ; De Achillée à Yam, l'abécédaire complet des plantes médicinales qui ont fait leurs preuves : les reconnaître, leurs propriétés, les meilleures façons de les utiliser pour se soigner ; De A comme Abcès à Z comme Zona, les maux quotidiens et les meilleures plantes pour les soigner.

## Téléchargez et lisez en ligne Ma bible de la phytothérapie Sophie Lacoste

---

648 pages

Présentation de l'éditeur

Saviez-vous que le basilic vient à bout des troubles digestifs ? Que l'angélique soulage vos migraines et que l'aneth combat les ballonnements ? La nature est d'une incroyable générosité : elle offre les vertus médicinales de ses plantes, à qui sait les utiliser.

Dans cette bible de la phytothérapie, Sophie Lacoste a rassemblé tout son savoir et ses conseils pour que vous puissiez vous soigner naturellement, sans risque et sans effet secondaire.

Découvrez vite dans cette bible :

- Le mode d'emploi des plantes médicinales : comment les récolter, confectionner ou acheter les préparations les plus courantes (tisanes, cataplasmes, sirops, teintures-mères...).
- Acérola, céleri, cranberry, eucalyptus, millepertuis, pervenche, prêle, valériane, verveine... plus de 200 plantes et leurs propriétés thérapeutiques.
- De Acné à Zona en passant par Cholestérol, Digestion difficile, Rhumatismes... l'abécédaire des maux quotidiens et les conseils pour se soigner grâce aux plantes.

Le petit + : En complément de votre lecture, téléchargez des recettes inédites de tisanes composées.

« Merci à Sophie Lacoste d'avoir entrepris ce superbe travail de synthèse, à partir des ouvrages de référence des meilleurs phytothérapeutes, et de l'avoir rendu accessible à tous. Chacun pourra, grâce à cette Bible, cultiver les plantes médicinales dont il a besoin, et en extraire tous les bienfaits en fonction de ses problèmes de santé, voire idéalement, en prévention ! » Docteur Michel Lallement Biographie de l'auteur Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé, tient aussi la rubrique santé de TV Magazine depuis plus de 10 ans et s'intéresse particulièrement aux remèdes naturels.

Download and Read Online Ma bible de la phytothérapie Sophie Lacoste #JZXHLO8E9GB

Lire Ma bible de la phytothérapie par Sophie Lacoste pour ebook en ligneMa bible de la phytothérapie par Sophie Lacoste 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 Ma bible de la phytothérapie par Sophie Lacoste à lire en ligne. Online Ma bible de la phytothérapie par Sophie Lacoste ebook Téléchargement PDFMa bible de la phytothérapie par Sophie Lacoste DocMa bible de la phytothérapie par Sophie Lacoste MobipocketMa bible de la phytothérapie par Sophie Lacoste Epub

**JZXHLO8E9GBJZXHLO8E9GBJZXHLO8E9GB**