

LE GUIDE FAMILIAL DES PLANTES MÉDICINALES

Découvrez un guide complet et très illustré pour soigner les maux de toute la famille avec les plantes médicinales !

Parution le 3 novembre 2017
384 pages • 19 x 23,5 cm • 19,95 €

Les auteurs experts ont rassemblé pour vous des informations ultra pratiques et actualisées pour une consultation et un usage simplifiés :

100 plantes principales + 100 autres plantes détaillées pour bien connaître leurs atouts et leurs spécificités d'utilisation. Pour chaque plante, deux recettes vous sont présentées pour une utilisation optimale.

75 troubles analysés et 300 formules proposées en tisane ou sous une autre forme pour trouver à chacun des membres de la famille la solution la plus adaptée.

Et aussi : le mode d'emploi des plantes médicinales, toutes les définitions utiles, des tableaux récapitulatifs et toutes les propriétés thérapeutiques développées.

D. Lousse, N. Macé, C. Saint-Béat, A. Tardif
Postface de J. Maison

LE GUIDE FAMILIAL DES PLANTES MÉDICINALES

Plus de 300 formules classées par troubles

200 plantes détaillées

Mode d'emploi + propriétés thérapeutiques développées



MANGO

COQUELICOT

Autres noms : Coquelicot, coquelicot, gromme, pavot, pavot, pavot des champs, pavot des jardins, pavot rouge, pavot des champs, pavot.

Donnée : Plante vivace L. **Plante vivace** L. **Plante vivace** L.

PRÉSENTATION
Une merveilleuse plante potagère, aromatisante et adhésive à la fois.

PEUTE HISTOIRE
Le pavot a été introduit en France par les Grecs et les Romains. Il a été utilisé comme analgésique et sédatif pendant des siècles.

CONSEILS D'UTILISATION
Le pavot est une plante vivace qui se cultive facilement en pot ou en pleine terre. Il aime les sols riches et humides.

PRÉPARATION DE LA PLANTE UTILISÉE
On utilise les fleurs et les tiges de la plante. Elles sont séchées à l'ombre et utilisées sous forme de tisane ou de sirop.

INDICATIONS
• Douleurs diverses
• Insomnie
• Anxiété
• Migraines

EN CAS DE SYMPTÔMES
• Douleurs diverses : tisane à base de fleurs et de tiges.
• Insomnie : tisane à base de fleurs et de tiges.
• Anxiété : tisane à base de fleurs et de tiges.
• Migraines : tisane à base de fleurs et de tiges.

CONSEILS HYGIÈNE-DIÉTÉTIQUES
• Éviter l'usage prolongé.
• Éviter l'usage chez les femmes enceintes et allaitantes.

INSOMNIE

DEFINITION
L'insomnie est un trouble du sommeil qui se caractérise par une difficulté à s'endormir, à rester endormi ou à se réveiller trop tôt.

CAUSES
• Stress
• Anxiété
• Douleurs
• Troubles de l'humeur

SYMPTÔMES
• Difficulté à s'endormir
• Réveils nocturnes
• Sommeil de courte durée

CONSEILS HYGIÈNE-DIÉTÉTIQUES
• Éviter les excitants (café, alcool) avant le coucher.
• Éviter les repas copieux le soir.
• Éviter les écrans avant le coucher.

RECETTES
• Tisane à base de fleurs de coquelicot.
• Tisane à base de fleurs de coquelicot et de fleurs de tilleul.

MIGRAINES

DEFINITION
Les migraines sont des douleurs intenses, souvent unilatérales, qui durent de quelques heures à plusieurs jours.

CAUSES
• Stress
• Fatigue
• Troubles de l'humeur
• Déshydratation

SYMPTÔMES
• Douleurs intenses, souvent unilatérales.
• Nausées et vomissements.
• Sensibilité à la lumière et au bruit.

CONSEILS HYGIÈNE-DIÉTÉTIQUES
• Éviter les excitants (café, alcool) avant le coucher.
• Éviter les repas copieux le soir.
• Éviter les écrans avant le coucher.

RECETTES
• Tisane à base de fleurs de tilleul.
• Tisane à base de fleurs de tilleul et de fleurs de coquelicot.

Dominique Lousse est pharmacienne depuis 40 ans, et suit une formation continue dans le domaine de l'homéopathie et de la phytothérapie.

Nathalie Macé est naturopathe diplômée de l'École des plantes, où elle enseigne depuis 10 ans ainsi qu'auprès des producteurs de plantes médicinales et des groupements agricoles biologiques.

Aïan Tardif est créateur et directeur d'une école de naturopathie et de thérapie holistique. Il est également président de l'Académie européenne des médecines naturelles.

Océile Saint-Béat est naturopathe, diplômée de l'École des plantes où elle enseigne aujourd'hui. Elle est également conférencière en phytothérapie, gemmothérapie et aromathérapie.

Jean Maison est cueilleur, producteur et négociant de plantes biologiques médicinales. Il est le fondateur du Comptoir d'herboristerie (1976), structure axée sur la cueillette de plantes sauvages et la production en Limousin.