

# 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 rouge, pavot, pavot, pavot rouge, pavot des champs, pavot.

**Données :** 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 au cours de la conquête de la Sicile. Il a été introduit en France par les Grecs au cours de la conquête de la Sicile.

**INDICATIONS**  
• En cas de toux, de rhume, de bronchite, de sinusite, de nez qui coule, de gorge irritée, de mal de gorge, de pharyngite, de laryngite, de trachéite, de bronchite chronique, de bronchite aiguë, de bronchite allergique, de bronchite infectieuse, de bronchite obstructive, de bronchite chronique, de bronchite aiguë, de bronchite allergique, de bronchite infectieuse, de bronchite obstructive, de bronchite chronique.

**PRÉPARATION DE TISANE EN TISANE**  
Mettre 2 cuillères à café de plantes séchées et coupées dans un litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer et sucrer à l'édulcorant de votre choix.

### 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  
• Dépression  
• Douleur  
• Maladie chronique  
• Consommation excessive de caféine, d'alcool ou de tabac  
• Consommation excessive de médicaments  
• Consommation excessive de médicaments

**SYMPTÔMES**  
• Difficulté à s'endormir  
• Réveils nocturnes  
• Réveil trop tôt  
• Fatigue excessive le jour

**CONSEILS HYGIÈNE-DIÉTÉTIQUES**  
• Éviter la consommation excessive de caféine, d'alcool ou de tabac  
• Éviter la consommation excessive de médicaments  
• Éviter la consommation excessive de médicaments

**RECETTES**  
• Tisane à base de valériane  
• Tisane à base de mélisse  
• Tisane à base de lavande

**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.

**MANGO**  
www.mangoeditions.com