



Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux

Hélène Barbier du Vimont

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux Hélène Barbier du Vimont

 [Telecharger Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plan ...pdf](#)

Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux

Hélène Barbier du Vimont

Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux Hélène Barbier du Vimont

Téléchargez et lisez en ligne Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux Hélène Barbier du Vimont

96 pages

Extrait

Griffonia, plante sacrée

Les botanistes l'appellent *Griffonia simplicifolia*. Cette plante, de la famille des *Caesalpiniaceae* (lisez *Légumineuses*) est originaire de l'Afrique de l'Ouest, où elle affectionne les savanes et les prairies, notamment sur la côte du Ghana et en Côte d'Ivoire.

Ce genre végétal compte également *Griffonia tessmannii* (De Wild.), *Griffonia speciosa* (Benth.) et *Griffonia physocarpa* (Baill.).

Si les quatre variétés sont traditionnellement utilisées pour à peu près les mêmes raisons, *Griffonia simplicifolia* est celle qui nous intéresse par sa composition particulière.

En gros, *Griffonia simplicifolia* est une liane qui peut atteindre quinze mètres de long et s'enroule autour de tout support à sa portée, arbre, arbrisseau, tronc mort, etc. Elle pousse souvent en bordure de forêts primaires, son but étant d'atteindre la lumière par tous les moyens.

Les fleurs se présentent sous forme de grappes axillaires pyramidales. Il existe en fait quatre genres de griffonia, *Griffonia tessmannii* (De Wild.), *Griffonia speciosa* (Benth.), *Griffonia physocarpa* (Baill.) et celui qui nous intéresse ici, *Griffonia simplicifolia*, le seul à être utilisé sur le plan médicinal grâce à une particularité de sa composition.

De multiples usages

Dans son pays d'origine, le griffonia est utilisé par les populations pour de multiples raisons. Le bois, tout d'abord, dont la dureté permet la confection de cannes et les petites tiges de bâtons à mâcher.

Mais les propriétés pharmacologiques et médicinales ne sont pas en reste. Les Africains se servent du jus des feuilles ou de la pulpe de l'écorce pour accélérer la cicatrisation des plaies et blessures. Quant au jus de ces mêmes feuilles, il est traditionnellement utilisé pour les lavements, en boisson pour améliorer le fonctionnement des reins ou en instillations pour soulager les problèmes oculaires. Au Ghana, les femmes utilisent la poudre des racines pour se poudrer le visage.

Les autochtones savent également associer tiges et feuilles en décoction avec d'autres plantes pour confectionner un anti vomitif et un aphrodisiaque.

(...) Présentation de l'éditeur

LE GRIFFONIA, PLANTE MAGIQUE

Encore mal connu en Occident, le griffonia a pourtant de quoi vous étonner et vous séduire par ses précieuses propriétés. Il peut apporter une réponse positive à trois de vos principaux soucis. Vous avez pris quelques kilos ? Le griffonia vous aide à brûler les calories, à supporter moralement les indispensables restrictions alimentaires. Vous dormez mal ? Le griffonia suscite la sécrétion de sérotonine, hormone du sommeil. Rentrée, boulot, charges familiales et autres contraintes vous fusillent le moral ? Sans aucun effet secondaire, le griffonia vous aide à retrouver la joie de vivre et à gérer votre stress.

Découvrez vite cette plante magique et comment bénéficier au mieux de ses bienfaits.

Hélène Barbier du Vimont est spécialisée dans le domaine de la santé, de l'écologie et des thérapies naturelles. Elle est aussi auteure ou co-auteure de nombreux ouvrages s'inscrivant dans ces approches.

UNE NOUVELLE COLLECTION POUR VOUS

Vous êtes à la recherche de solutions naturelles pour votre équilibre, votre bien-être et votre santé. Les petits ouvrages de la collection En savoir plus, simples et pratiques, vont droit au but : ils ne traitent que d'un nutriment ou une plante, celui ou celle qui justement vous intéresse. Vous trouvez ainsi ce que vous cherchez sans vous perdre dans une littérature superflue ou ardue. S'appuyant sur des données scientifiques et cliniques, ils en précisent à chaque fois l'utilité réelle ainsi que la meilleure façon d'en tirer tous les bienfaits, sans faire d'erreurs. Le «mode d'emploi» des produits naturels que vous attendiez !

Download and Read Online Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux Hélène Barbier du Vimont #L2D0S4IEV6J

Lire Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux par Hélène Barbier du Vimont pour ebook en ligneGriffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux par Hélène Barbier du Vimont 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 Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux par Hélène Barbier du Vimont à lire en ligne.Online Griffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux par Hélène Barbier du Vimont ebook Téléchargement PDFGriffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux par Hélène Barbier du Vimont DocGriffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux par Hélène Barbier du Vimont MobipocketGriffonia : Bienfaits et mode d'emploi. Une plante pour vivre mieux par Hélène Barbier du Vimont EPub

L2D0S4IEV6JL2D0S4IEV6JL2D0S4IEV6J