



Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être

Danièle Festy

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être Danièle Festy

 [Telecharger Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfai ...pdf](#)

Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être

Danièle Festy

Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être Danièle Festy

Téléchargez et lisez en ligne Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être Danièle Festy

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Une infusion, c'est déjà un moment de détente et de plaisir. Mais une tisane aromatique – avec huiles essentielles – possède en plus de puissantes propriétés thérapeutiques.Dans ce livre, découvrez :Les 75 meilleures plantes du bien-être et de la santé, avec pour chacune ses propriétés et les dosages pour l'utiliser seule.Les 45 huiles essentielles de vos tisanes aromatiques.À chaque saison, les 5 tisanes du moment : cure minceur, SOS jambes légères, antidéprime, antigrippe...Bébé, enfant, adulte, femme enceinte, senior : à chaque âge ses tisanes et leur mode d'emploi.Votre tisane sur mesure et des conseils en plus : acné, allergies, ballonnements, cellulite, ménopause... À chaque problème, sa solution.**LES TISANES AROMATIQUES, UNE FAÇON RAPIDE, NATURELLE, EFFICACE ET SIMPLE DE SE SOIGNER... ET DE SE FAIRE DU BIEN.**Extrait

Introduction

Voici le premier livre consacré aux tisanes aromatiques. Autrement dit, au mariage des plantes et des huiles essentielles.

Boire des tisanes est la façon la plus simple de profiter des bienfaits des plantes. C'est la base de la phytothérapie, le moyen le plus élémentaire pour que chacun puisse se soigner avec les plantes. On peut boire une tisane pour le plaisir, pour se soigner, pour une pause «relax» pour un petit coup de fouet (sans caféine !), bref : il y a toujours une bonne raison pour verser un peu d'eau bouillante sur un sachet de tisane ou sur une poignée d'herbes fraîches tout juste cueillies dans le jardin ou... dans le pot d'herbes aromatiques qui orne la balconnière de votre cuisine.

La tisane

Les tisanes toutes simples sont efficaces. Mais on peut encore renforcer leur action thérapeutique en usant d'huiles essentielles appropriées et en quantité adéquate. L'infusion troque alors son statut d'aimable breuvage thérapeutique contre celui de boisson médicinale puissante : la tisane aromatique. En plus, grâce à la chaleur de l'eau, l'huile essentielle s'évapore en partie et monte directement dans le nez pour une mini-inhalation «express» bien utile pour apaiser les nerfs en pelote, libérer les voies respiratoires, soulager un mal de tête ou une nausée. Des tisanes triplement efficaces, donc, dont on ne peut rapidement plus se passer.

La tisane aromatique

Dans ce guide pratique destiné à toute la famille, vous trouverez les réponses aux problèmes quotidiens qui peuvent être solutionnés (ou améliorés) grâce aux tisanes aromatiques. Pour chaque tisane, nous avons réuni les plantes les plus efficaces, les meilleures au goût, et les huiles essentielles les plus appropriées. N'oubliez pas de toujours diluer ces dernières dans un petit peu de miel ou de labrafil (diluant spécial) : on ne verse jamais d'huile essentielle directement dans une tasse de tisane. À votre santé ! Présentation de l'éditeur

Une infusion, c'est déjà un moment de détente et de plaisir. Mais une tisane aromatique – avec huiles essentielles – possède en plus de puissantes propriétés thérapeutiques.Dans ce livre, découvrez :Les 75 meilleures plantes du bien-être et de la santé, avec pour chacune ses propriétés et les dosages pour l'utiliser seule.Les 45 huiles essentielles de vos tisanes aromatiques.À chaque saison, les 5 tisanes du moment : cure minceur, SOS jambes légères, antidéprime, antigrippe...Bébé, enfant, adulte, femme enceinte, senior : à chaque âge ses tisanes et leur mode d'emploi.Votre tisane sur mesure et des conseils en plus : acné, allergies, ballonnements, cellulite, ménopause... À chaque problème, sa solution.**LES TISANES AROMATIQUES,**

UNE FAÇON RAPIDE, NATURELLE, EFFICACE ET SIMPLE DE SE SOIGNER... ET DE SE FAIRE DU BIEN.

Download and Read Online Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être Danièle Festy #R2OISG04KEJ

Lire Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être par Danièle Festy pour ebook en ligne Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être par Danièle Festy 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 Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être par Danièle Festy à lire en ligne. Online Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être par Danièle Festy ebook Téléchargement PDF Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être par Danièle Festy Doc Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être par Danièle Festy Mobipocket Mes meilleures tisanes aromatiques: Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être par Danièle Festy Epub

R2OISG04KEJR2OISG04KEJR2OISG04KEJ