

Les recettes secrètes de mon herbaliste

Sirops, bonbons, onguents, cataplasmes... Faites-les vous-même !

Bernard Christophe

Les plantes ont toujours été à nos cotés pour nous aider à surmonter nos déséquilibres. Mais depuis plus d'un siècle, elles ont été mises au placard et traité d'archaïque. Heureusement, les esprits s'ouvrent et les consciences changent, car il y a urgence de retourner vers les plantes, les cultiver et les cueillir dans leur environnement sauvage pour notre plus grand bienêtre ! Ce livre nous dévoile enfin tous les secrets de fabrication maison, depuis la simple décoction jusqu'à la teinture mère, en passant par le cataplasme, l'huile infusée et l'onguent. Tout ce dont vous avez besoin pour prendre votre santé en main: conseils et recettes d'un spécialiste et passionné des plantes médicinales !

Christophe Bernard est herbaliste et naturopathe. Grand passionné, il connaît et aime les plantes médicinales sous toutes leurs formes, de la graine à la tasse ! Il les cueille dans le sauvage, les cultive au jardin, les transforme pour mieux les comprendre, et les recommande dans le cadre de consultations naturopathiques. Il écrit pour plusieurs magazines spécialisés dans les plantes et le bien-être. Christophe Bernard a obtenu son diplôme d'herbaliste aux Etats-Unis à la Southwest School of Botanical Medicine. Vous le retrouverez sur son blog www.altheaprovence.com.

Notre auteur sera présent au Salon du Livre et de la Presse à Genève du 29 avril au 3 mai 2015 pour en savoir plus : www.salondulivre.ch

Christophe Bernard

Les recettes secrètes de mon herbaliste



collection instinct bien-être

Sirops, bonbons, onguents, cataplasmes...
Faites-les vous-même !

La Source Vive
Éditions

24.90 CHF

19.90 EUR

CATEGORIE

Santé et bien-être

COLLECTION

La Source Vive une marque des éditions Infolio

Parution	2015
Nombre de page	220 pages
Reliure	broché
Dimension	15x21 cm
Contenu	illustrations nb
ISBN	9782889380039

Disponible sur notre site

www.infolio.ch