



## Mes meilleurs tisanes aromatiques



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mes meilleurs tisanes aromatiques

*Danièle Festy*

## Mes meilleurs tisanes aromatiques Danièle Festy

Titre : Mes meilleures tisanes aromatiques - Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être - Auteur : Danièle Festy - Editeur : Leduc - ISBN : 9782848996615 - Date Parution : 18 novembre 2013 - Format : 110 x 178 mm - Pages : 272 - Etat : Occasion bon état - - 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. - - Danièle Festy a longtemps été pharmacienne d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de "Ma bible des huiles essentielles", "Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse" ou encore "Les huiles essentielles, ça marche !". - -

 [Télécharger Mes meilleurs tisanes aromatiques ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes meilleurs tisanes aromatiques ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mes meilleurs tisanes aromatiques Danièle Festy

---

272 pages

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 utilisant 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.** Biographie de l'auteur

Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de Ma bible des huiles essentielles, Tout vient du ventre (ou presque) ou encore 100 réflexes aromathérapie.

Download and Read Online Mes meilleurs tisanes aromatiques Danièle Festy #F64LNUKPXDO

Lire Mes meilleurs tisanes aromatiques par Danièle Festy pour ebook en ligne Mes meilleurs tisanes aromatiques 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 meilleurs tisanes aromatiques par Danièle Festy à lire en ligne. Online Mes meilleurs tisanes aromatiques par Danièle Festy ebook Téléchargement PDF Mes meilleurs tisanes aromatiques par Danièle Festy Doc Mes meilleurs tisanes aromatiques par Danièle Festy Mobipocket Mes meilleurs tisanes aromatiques par Danièle Festy EPub

**F64LNUKPXDOF64LNUKPXDOF64LNUKPXDO**