

SOPHIE LACOSTE

LES **D'ICI OU D'AILLEURS**
PLANTES
QUI LES SECRETS
DE LA
PHYTOTHÉRAPIE
GUÉRISSENT

À UTILISER EN
TISANES, AMPOULES,
GÉLULES, ETC.

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

• Préface : un guide pratique et complet	7
• Savoir utiliser les plantes médicinales : Où les acheter, tisanes ou gélules, élixirs floraux, cures	9
• Savoir récolter les plantes médicinales, les conserver... et les cultiver. Où? Quand? Comment?	23
• Les plantes médicinales d'ici et d'ailleurs De A comme Achillée à Y comme Yam	29
• Adresses utiles	389
• Index par affections	390
• Bibliographie	397

Mise en garde

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur les aliments de santé et les moyens de les utiliser en toute sécurité. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.