

LE GUIDE TERRE VIVANTE

des huiles essentielles

Savez-vous que les huiles essentielles (HE) de laurier noble ou de citron sont des remèdes souverains contre les troubles digestifs ? Que face à certaines bactéries antibiorésistantes, l'HE de cannelle de Ceylan écorce réussit là où les antibiotiques échouent ? Que les HE de géranium rosat et de lavande vraie sont des cicatrisants hors pair ?

Véritable bible, cet ouvrage complet, sérieux et efficace, regroupe les connaissances et pratiques les plus récentes en matière d'aromathérapie. Il intéressera aussi bien les personnes soucieuses de prendre leur santé en main en toute sécurité, que les professionnels de santé et les passionnés d'aromathérapie, avec :

- **100 huiles essentielles dont 40 incontournables, faciles d'utilisation et abordables.** Chaque huile est décrite en détail (composition, propriétés, niveau de toxicité, contre-indications, dosages, modes d'administration), ce qui permet une grande autonomie dans l'élaboration de soins « maison », tout en évitant les risques de mésusages.
- **200 pathologies** regroupées par « sphères » : troubles ORL, digestifs, douleurs et articulations, stress, troubles féminins, grossesse, enfants...
- **500 formules d'aromathérapie conformes à la législation française**, décrites précisément pour intervenir dans l'urgence ou constituer des remèdes de fond.
- **Près de 80 conseils et soins prodigués dans les grands hôpitaux européens**, pour un usage encore plus sécurisé des huiles essentielles à la maison.
- **Plus de 100 conseils et recettes beauté et bien-être, cuisine, maison et même soins pour les animaux de compagnie.**
- **Des trousse de secours pour toutes les circonstances** : trousse de l'hiver, du bébé, du sportif, antistress ou encore pour les petits problèmes cutanés...

Françoise Couic Marinier est docteure en pharmacie et enseignante en université. Elle a cofondé le seul Diplôme universitaire d'aromathérapie clinique en France (Strasbourg) et forme chaque année plusieurs centaines de professionnels de santé et hospitaliers, contribuant notamment au développement de l'aromathérapie à l'hôpital. Internationalement reconnue, elle reste au plus près des besoins des patients grâce son activité de pharmacienne d'officine et sur son blog www.aubonheur-dessences.com

Docteur en pharmacie, pharmacien d'officine et formateur en aromathérapie, **Anthony Touboul** propose des alternatives thérapeutiques naturelles pour optimiser le traitement des patients.

Depuis plus de 35 ans, la **Scop Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques de jardinage bio, cuisine saine, soins naturels...

Rayon : Santé / Bien-être /
Médecines douces



29€



www.terrevivante.org