

55 plantes médicinales DANS MON JARDIN

À l'heure où grâce au travail acharné des défenseurs de la phytothérapie, les **plantes « santé »** reviennent sur le devant de la scène, quoi de plus pratique que d'avoir sous la main les quelques herbes qui nous permettront de faire face aux maux les plus courants ?

Ce livre nous emmène à la découverte du **jardin médicinal**. Celui-ci sera à l'image de la santé du jardinier qui le cultive, car c'est bien de cela qu'il s'agit : **faire pousser sa pharmacie naturelle et personnalisée** pour y récolter de quoi fabriquer soi-même les remèdes dont on a besoin, pour lutter contre l'insomnie, soigner la sphère digestive ou respiratoire, améliorer la circulation veineuse...

Après un rappel des bases du jardinage et des particularités de la culture des **« simples »**, ainsi que l'on appelait autrefois les plantes médicinales, **55 fiches** présentent les plantes les plus couramment utilisées en pharmacopée naturelle, de l'**absinthe** à la **violette** en passant par l'**arnica**, la **guimauve**, le **millepertuis**, la **valériane**... Chaque fiche détaille les **conditions de culture** de la plante (semis, plantation, entretien, multiplication, besoins particuliers, calendrier de culture...), au jardin ou sur un balcon, les **modalités de sa récolte** et de **sa conservation** ainsi que ses **propriétés thérapeutiques** et les éventuelles mises en garde à connaître. Une dernière partie est consacrée à la **transformation**, donnant des recettes simples de décoctions, macérations, hydrolats, sirops...

Tout pour constituer son armoire à pharmacie naturelle !

Conseil en phyto-aromathérapie, titulaire des diplômes de l'École des Plantes de Paris et du DU de l'Université de Médecine Paris-XIII, **VIRGINIE PEYTAVI** a notamment créé le centre de formation du Jardin des Méditerranées au Domaine du Rayol, dans le Var.

Depuis 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 ouvert des Jardins
écologiques en Isère proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org

ISBN : 978-2-36098-194-6



9 782360 981946



Livre imprimé en France
sur du papier issu de forêts
exploitées en gestion durable.

Prix: **24,90 €**