

LES TISANES DE L'HERBORISTE

150 recettes santé & bien-être

Faciles à préparer, les tisanes sont les alliées de notre santé : on profite de leurs propriétés bienfaitantes pour se soigner, on s'hydrate naturellement et on fait une cure détox en même temps !

150 tisanes santé & bien-être pour soulager les petits maux du quotidien (problèmes de peau, de sommeil, troubles ORL, digestifs, nerveux, métaboliques, circulatoires, etc.), ou tout simplement pour profiter d'un moment de détente (tisanes plaisir, rafraîchissantes, épicées...).

Au choix : pour les apprentis herboristes, composez votre tisane personnalisée grâce aux listes de plantes recommandées. **Pour les pressés, optez pour une tisane « clé en main »**, composée par le Dr Anne-Sophie Lemaire.

La bonne idée : un classement alphabétique par affection permet de trouver en un clin d'œil la tisane qui va vous soulager.

Côté pratique : les plantes des recettes sont sélectionnées pour leur coût modique et leur disponibilité en herboristerie.

En introduction, toutes les infos sur le matériel nécessaire, les différentes méthodes de préparation, les dosages, le stockage et la conservation, ainsi que les conseils et astuces pour acheter des plantes de qualité.

POINTS FORTS

- > **Une autrice spécialiste : fiabilité des informations et des recettes proposées.**
- > **Plus de 300 photos.**
- > **Une véritable bible des tisanes et infusions, qui fait le tour complet de la thématique.**

DOCTEUR ANNE-SOPHIE LEMAIRE

Docteur en médecine et experte en santé naturelle, Anne-Sophie Lemaire est fille de pharmaciens herboristes. Elle a créé Phytopause, une entreprise spécialisée dans les plantes médicinales, la cosmétique naturelle et les tisanes.



Arles (13)



CONTACT

edito@suzac.fr
www.suzac.fr



9 782490 795833

- **Prix public** : 19,90 €
- **Format** : 17 x 22 cm
- **Pagination** : 208 pages
- **Reliure** : broché
- Plus de 300 illustrations