



Petit Larousse des plantes qui guérissent



Télécharger



Lire En Ligne

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

Petit Larousse des plantes qui guérissent

Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard

Petit Larousse des plantes qui guérissent Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard

 [Télécharger Petit Larousse des plantes qui guérissent ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit Larousse des plantes qui guérissent ...pdf](#)

992 pages

Extrait

Avant-propos

Qu'est-ce qu'une plante qui guérit ?

La circulaire n° 346 du 2 juillet 1979 définit ainsi une plante médicinale : c'est «une plante présentant des propriétés médicamenteuses, sans avoir ni ne pouvant avoir aucune utilisation alimentaire, condimentaire et hygiénique». Ce serait, par exemple, le cas de l'aigremoine, de la racine de valériane, du lierre, du ginkgo ou de l'orthosiphon, mais la plupart des végétaux n'entrent pas dans cette définition. Le thym et la menthe aromatisent les plats, tandis que l'aubépine offre ses fruits et ses jeunes feuilles. La mauve, aux vertus reconnues depuis l'Antiquité, est un excellent légume. Et que dire de l'ail ou de l'oignon ? Ce découpage en catégories (alimentaire, ornementale, médicinale, etc.), cher à l'Occidental moderne, ne correspond pas à la réalité. Le lis, par exemple, appartient à plusieurs d'entre elles. Il est couramment planté dans nos jardins pour la beauté de ses fleurs, tandis qu'en Extrême-Orient on le cultive en vue de consommer son bulbe. Par ailleurs, ses pétales macérés dans l'alcool sont un remède populaire utilisé pour faciliter la cicatrisation des blessures.

De façon plus générale, une plante médicinale est un végétal doué d'un effet thérapeutique sur l'organisme sans être toxique à dose normale. Il importe avant tout que l'utilisation raisonnable dans le but de guérir une maladie déclarée ne nuise pas. Il est souhaitable aussi qu'elle permette de traiter efficacement le problème, puisque tel est le but recherché. Ce dernier n'est cependant pas toujours atteint. On pourrait penser que la longue tradition d'usage -empirique du règne végétal ait permis de déterminer précisément les propriétés de toutes les plantes connues. En fait, les études scientifiques récentes ne les ont pas toutes validées. En outre, nombre de plantes d'usage traditionnel n'ont pas encore fait l'objet de recherches approfondies. Notre connaissance des véritables vertus des plantes reste donc très fragmentaire. Souvent, la limite entre plante «médicinale» et «toxique» s'avère floue. Des accidents occasionnels viennent nous le rappeler. De plus, la médecine sait mettre à profit des plantes franchement vénéneuses : ainsi, la digitale, à l'origine du plus célèbre médicament pour le coeur, peut-elle s'avérer mortelle, même à faible dose.

Par ailleurs, il ne faut pas négliger les légumes et les fruits sauvages, dont un grand nombre est répertorié dans cet ouvrage. Même s'ils ne possèdent, à première vue, que de bien faibles propriétés médicinales, ils présentent habituellement de remarquables qualités nutritionnelles. Leur consommation régulière est bénéfique à l'organisme et représente une véritable forme de médecine préventive. N'oublions pas non plus que l'absence apparente d'effet d'un aliment dans un contexte de bonne santé n'empêche pas la présence de véritables substances thérapeutiques qui ne se révéleront que lorsqu'elles seront les maux de gorge, les aphtes, confrontées à une pathologie donnée.

Consommer des citrons n'a d'ordinaire rien de spectaculaire, mais cela a permis de sauver la vie de plus d'un scorbutique... Le terme de «plantes médicinales» recouvre donc un large éventail de végétaux allant de plantes parfaitement comestibles à de véritables tueuses. Présentation de l'éditeur

Un ouvrage toujours sans équivalent devenu une véritable référence sur le marché, afin de tout savoir sur les plantes médicinales et se soigner sans danger.

1. La phytothérapie en pratique : les vertus thérapeutiques des plantes ; les plantes de la cuisine, de la beauté, et les remèdes d'hier ; récolte, conservation et mode d'emploi...

2. Le dictionnaire pratique des plantes médicinales :

Plus de 500 plantes décrites de manière très complète, pour chaque plante, son origine et sa description, ses principaux constituants, ses usages traditionnels, ses propriétés thérapeutiques, ses utilisations en interne ou en externe, les recettes et les préparations à faire soi-même, sa toxicité (quand la consommation de la plante présente certains risques)...

3. Un dictionnaire des symptômes : les principaux symptômes classés de A à Z (abcès, angine, cholestérol, nervosité, piqûre d'insecte, vomissement...), les plantes adéquates pour les traiter et des recettes faciles à préparer pour se soigner.

Biographie de l'auteur

Gérard DEBUIGNE est médecin, spécialisé en phytothérapie et en nutrition.

François COUPLAN est ethnobotaniste, spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes sauvages et cultivées, qu'il a étudiées sur les cinq continents.

Download and Read Online Petit Larousse des plantes qui guérissent Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard #IBZA69SP7LF

Lire Petit Larousse des plantes qui guérissent par Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard pour ebook en lignePetit Larousse des plantes qui guérissent par Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard 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 Petit Larousse des plantes qui guérissent par Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard à lire en ligne.Online Petit Larousse des plantes qui guérissent par Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard ebook Téléchargement PDFPetit Larousse des plantes qui guérissent par Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard DocPetit Larousse des plantes qui guérissent par Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard MobipocketPetit Larousse des plantes qui guérissent par Gérard Debuigne, François Couplan, Thierry Folliard EPub

IBZA69SP7LFIBZA69SP7LFIBZA69SP7LF