



Remèdes naturels pour les Nuls

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Remèdes naturels pour les Nuls

Alessandra MORO BURONZO

Remèdes naturels pour les Nuls Alessandra MORO BURONZO

 [Télécharger Remèdes naturels pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en ligne Remèdes naturels pour les Nuls ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Remèdes naturels pour les Nuls Alessandra MORO BURONZO

472 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

L'envie d'un retour à une vie proche de la nature s'affirme de plus en plus dans nos esprits. Nous sommes nombreux à vouloir revenir aux choses simples et vraies tout en souhaitant découvrir les trésors que la nature recèle. Et si le bonheur et le bien-être étaient vraiment dans le pré ?

La nature ne peut certainement pas apporter une solution à tout, mais elle est en mesure de nous donner un bon «coup de pouce» dans un grand nombre d'occasions.

Pourquoi autant d'intérêt actuellement pour les pratiques naturelles ? Probablement parce que nous constatons que la chimie envahit trop notre quotidien et souhaitons n'y avoir recours que lorsqu'elle est indispensable. Et puis, mieux vaut prévenir que guérir. D'où l'intérêt de suivre une alimentation naturelle et saine, de pratiquer une activité physique, de s'accorder des plages de repos et de sommeil ainsi que de maintenir un équilibre émotionnel. Bref, une hygiène de vie qui nous permet de garder ou de retrouver un état de bien-être.

Cependant, lorsque nous rencontrons des petits problèmes au quotidien, nous pouvons faire appel à des remèdes naturels qui peuvent nous apporter des réponses positives et efficaces. Alors, retrouvons les «vieux» (en réalité pas si vieux que ça !) remèdes utilisés par nos grands-mères avec tant de bon sens et de sagesse, tout comme ceux qui sont apparus plus récemment !

Même si les remèdes naturels ne peuvent en aucun cas remplacer un avis médical ou un médicament prescrit par un médecin, ils sont souvent aptes à soulager un tas de petits problèmes ou à être complémentaires lorsque l'on suit un traitement. Et puis, dans la majorité des cas, les remèdes naturels et une bonne hygiène de vie peuvent avoir une action préventive.

Qu'inscrit-on dans la catégorie «remèdes naturels» ? Tout simplement des plantes, des aliments, de l'argile, des huiles essentielles, des fleurs de Bach, du bicarbonate de soude, du vinaigre, de l'ail, du chlorure de magnésium... On s'en sert depuis la nuit des temps sous forme de tisanes, de cataplasmes, de sirops, d'inhalations, de bains... Simples, faciles à utiliser et efficaces, ils sont souvent très utiles pour résoudre les petits problèmes sans avoir recours à des substances chimiques, qu'il faut en revanche réserver aux problèmes plus sévères. Présentation de l'éditeur

Scandale du Médiateur, méfiance vis-à-vis des remèdes dits

" chimiques "... De plus en plus de Français ont recours aux bons vieux remèdes de grands-mères : plus d'un tiers d'entre eux ont recours régulièrement aux médecines douces pour se soigner. Comment faire le tri entre les remèdes efficaces et les autres ? L'automédication jusqu'où ? Comment prépare-t-on une tisane maison, un cataplasme ? Comment soigner une indigestion au naturel ? Le vinaigre, le bicarbonate de soude, à quoi ça sert ? Ce

" Nuls " met enfin les bienfaits de la nature, que nos grands-mères connaissaient bien, à la portée de tous !

Dans cette véritable bible de la santé 100 % nature :

- Aliments, plantes, huiles essentielles, homéopathie, argile, vinaigre, bicarbonate de soude... le mode d'emploi des principaux remèdes naturels
- De A comme Acné à Z comme Zona, les solutions naturelles aux maux quotidiens de toute la famille
- Les gestes ancestraux qui soignent : préparer une tisane, un bain de pieds...
- Les secrets d'une bonne hygiène de vie
- Les 10 meilleurs remèdes à faire maison !

Avec des anecdotes, les conseils en plus de l'homéopathe, et beaucoup d'autres choses encore !

Biographie de l'auteur

Alessandra Moro Buronzo est diplômée en psychologie et naturopathe. Auteur de nombreux livres à succès dont *Les Incroyables Vertus du bicarbonate de soude* (Jouvence), elle est également l'auteur de *Mes remèdes de grands-mères*, chez First.

Véronique Baumann est médecin homéopathe. Préface du **Dr Franck Gigon**, médecin phytothérapeute.

Download and Read Online Remèdes naturels pour les Nuls Alessandra MORO BURONZO
#351EDQMIRBV

Lire Remèdes naturels pour les Nuls par Alessandra MORO BURONZO pour ebook en ligne Remèdes naturels pour les Nuls par Alessandra MORO BURONZO 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 Remèdes naturels pour les Nuls par Alessandra MORO BURONZO à lire en ligne. Online Remèdes naturels pour les Nuls par Alessandra MORO BURONZO ebook Téléchargement PDF Remèdes naturels pour les Nuls par Alessandra MORO BURONZO Doc Remèdes naturels pour les Nuls par Alessandra MORO BURONZO Mobipocket Remèdes naturels pour les Nuls par Alessandra MORO BURONZO EPub

351EDQMIRBV351EDQMIRBV351EDQMIRBV