Les éditions Mosaïque-Santé ont le plaisir de vous annoncer la réédition de :

Des conseils pour réaliser ses propres remèdes naturels



Au programme : des recettes, des astuces, des outils et des ressources pour se lancer dans la pratique de l’herboristerie.

Apprendre à créer son herbothèque personnalisée, à réaliser les yeux fermés les formules de base pour fabriquer des préparations maison (infusion, décoction, sirop, macérât, huile, baume, etc.), et à composer une trousse à pharmacie naturelle avec plus de 50 recettes pour soigner les petits maux du quotidien : affronter l’hiver, soutenir ton immunité, faciliter la digestion, gérer le stress…

En bonus, les fiches mémos de l’herboriste : des outils visuels, pratiques et pédagogiques à remplir (inventaire des remèdes, dosages des plantes, mesures et correspondances, quelle plante pour quels maux ?, etc.).

En savoir plus, lire des extraits...
L'autrice
Manon Batista est écologue et praticienne en herboristerie, formée à l’École lyonnaise des plantes médicinales. Elle partage avec humour sa passion de l’herboristerie maison sur son blog « Melle Apothicaire », en mêlant science moderne et savoirs traditionnels. Coureuse des bois et tambouilleuse invétérée, son leitmotiv pour progresser est : « Un brin de lecture, beaucoup de pratique, et surtout, une pluie de bonne humeur ! »

En librairie le 18 septembre 2024 – 80 pagesÂÂ – 16,5 x 24 cm – 10 € – Coll. Cahiers – éd. Mosaïque-Santé