



# phytothérapie

la santé par les plantes

*Un véritable ouvrage  
de référence  
pour connaître et utiliser  
au mieux les plantes médicinales.*

- **200 plantes médicinales de A à Z**

Tout sur leurs propriétés, leurs modes d'utilisation (tisanes, huiles essentielles, gélules, etc.), les éventuelles précautions à prendre.

Mais aussi une liste des médicaments dont chacune de ces plantes constitue une des principales substances actives.

- **150 maladies**

D'acné à zona en passant par athérosclérose, gastrite et ostéoporose... Apprenez à les reconnaître et à les combattre efficacement grâce aux plantes.

- **328 fiches de médicaments** phytothérapeutiques

Vidal pour identifier rapidement le remède adapté.

- **Un glossaire** pour comprendre les mots des spécialistes.

- **Un index** détaillé pour une recherche rapide, et des adresses utiles.

*Le livre indispensable  
pour bien se soigner avec les plantes.*



 **Sélection**  
du Reader's Digest



**VIDAL**