



Petit Larousse des plantes médicinales

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Petit Larousse des plantes médicinales

Gérard Debuigne, François Couplan

Petit Larousse des plantes médicinales Gérard Debuigne, François Couplan

Ce livre vous offre une sélection de plantes médicinales, qu'on peut utiliser en toute sécurité (toutes les plantes vraiment dangereuses ont été écartées). Apprenez à les reconnaître. Toutes les parties de la plante fraîche sont dévoilées sur de superbes planches photographiques, pour faciliter son identification avant la cueillette. Découvrez toutes les " recettes " pour les utiliser. Vous apprendrez à préparer vous-même vos remèdes (décoctions, tisanes, sirops, etc.) pour soulager vos petites affections. Pour chaque plante : Ses caractéristiques botaniques et son histoire ; Ses principaux constituants actifs ; Ses propriétés thérapeutiques ; Comment la préparer pour un usage interne (infusions, vins) ou externe (lotions, cataplasmes, etc.)

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

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

Téléchargez et lisez en ligne **Petit Larousse des plantes médicinales Gérard Debuigne, François Couplan**

383 pages

Extrait

Avant-propos

LES PLANTES MÉDICINALES AUJOURD'HUI

Depuis le temps des tisanes de nos grands-mères, où les plantes bienfaisantes attendaient sagement sur les étagères d'être précipitées dans l'eau bouillante pour venir soigner les petits maux de la maisonnée, bien des changements sont survenus dans les relations entre l'homme et les végétaux.

Les analyses se sont multipliées et, grâce à des méthodes particulièrement performantes, de nouveaux principes actifs ont été mis en évidence. Ainsi comprend-on mieux le mode d'action de certaines plantes - mais pas de toutes encore... De nombreuses études cliniques menées de façon scientifique ont permis de fournir des résultats fiables sur les effets de plusieurs dizaines de végétaux. Certains dangers ont également été mis en évidence. Si l'on connaissait depuis longtemps déjà les plantes les plus toxiques, on s'est récemment rendu compte que d'autres faisaient preuve d'une nocivité plus subtile, leur utilisation régulière sur une période prolongée pouvant entraîner de graves troubles, parfois mortels. Par ailleurs, diverses pharmacopées exotiques ont été explorées et nous ont valu l'introduction de quelques-unes des nombreuses plantes qui les composent. Outre les classiques infusions, d'autres formes d'emploi des plantes à fins médicinales ont été développées, telles les gélules et les suspensions intégrales de plantes fraîches. D'autres approches thérapeutiques telle l'aromathérapie ont également pris une grande ampleur. Devant une telle profusion de données nouvelles, combinée au développement important du marché des plantes médicinales et à une pratique accrue de l'automédication, la législation a nécessairement dû s'adapter, en combinant assouplissement et durcissement.

Les attitudes aussi ont beaucoup changé et nous sommes aujourd'hui bien loin des «simples» de nos grands-mères et de leurs tisanes bienfaisantes. Pour les pharmacologues, la plante n'est plus guère qu'un support de principes actifs. Et si l'on peut synthétiser ces derniers, tant mieux, le végétal lui-même étant souvent regardé avec suspicion... L'utilisateur, de son côté, cherche souvent à se soigner de manière autonome, et va chercher des conseils dans des livres ou sur Internet plutôt qu'auprès d'un médecin. Mais les rares accidents qui en résultent provoquent immédiatement la réaction du corps médical et des autorités, désireux de garder la mainmise sur l'utilisation thérapeutique des végétaux. La réussite commerciale de certaines plantes comme le millepertuis ou la stévia ont même entraîné des réactions brutales de la part des lobbies chimique et sucrier, craignant de perdre des parts de marché.

La botanique a également connue une importante évolution. Les noms des familles ont été rationalisés : tous se terminent maintenant de façon systématique par le suffixe -acées (ainsi ne parle-t-on plus de Composées mais d'Astéracées, de Crucifères mais de Brassicacées). Les noms scientifiques de nombreux végétaux ont été modifiés par l'application du principe d'antériorité qui stipule que doit être employé le nom utilisé lors de la première description valide d'une espèce. Et suite à l'étude des séquences ADN des plantes, certaines de ces dernières ont été déplacées d'une famille à une autre. Présentation de l'éditeur

300 plantes médicinales à découvrir, pour se soigner sans danger

Ce livre vous offre une sélection de plantes médicinales, qu'on peut utiliser en toute sécurité (toutes les plantes vraiment dangereuses ont été écartées).

Apprenez à les reconnaître. Toutes les parties de la plante fraîche sont dévoilées sur de superbes planches

photographiques, pour faciliter son identification avant la cueillette. Découvrez toutes les «recettes» pour les utiliser. Vous apprendrez à préparer vous-même vos remèdes (décoctions, tisanes, sirops, etc.) pour soulager vos petites affections.

Pour chaque plante :

- Ses caractéristiques botaniques et son histoire
- Ses principaux constituants actifs
- Ses propriétés thérapeutiques
- Comment la préparer pour un usage interne (infusions, vins) ou externe (lotions, cataplasmes, etc.)

Un trésor de santé enfin à votre portée !

Un guide pour apprendre à reconnaître et à cueillir les plantes médicinales, à préparer des remèdes sans danger et à soulager ses petites affections avec les plantes.

- ° Une description claire et détaillée de plus de 300 plantes médicinales utilisables en toute sécurité.
- ° Un guide pratique avec les recettes pour faire soi-même ses préparations (décoctions, tisanes, sirops...).
- ° Des planches botaniques d'une grande qualité montrent la plante fraîche sous tous ses aspects, pour faciliter l'identification avant la cueillette.

François Couplan, ethnobotaniste, est spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes sauvages et cultivées qu'il enseigne sous forme de stages pratiques (www.couplan.com). Gérard Debuigne, médecin, est spécialiste de la phytothérapie et de la nutrition. Pierre et Délia Vignes, botanistes, ont réalisé les remarquables planches photographiques.

Download and Read Online Petit Larousse des plantes médicinales Gérard Debuigne, François Couplan #AVFHM9K34XC

Lire Petit Larousse des plantes médicinales par Gérard Debuigne, François Couplan pour ebook en ligne
Petit Larousse des plantes médicinales par Gérard Debuigne, François Couplan 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 médicinales
par Gérard Debuigne, François Couplan à lire en ligne. Online Petit Larousse des plantes médicinales par
Gérard Debuigne, François Couplan ebook Téléchargement PDF Petit Larousse des plantes médicinales par
Gérard Debuigne, François Couplan Doc Petit Larousse des plantes médicinales par Gérard Debuigne,
François Couplan Mobipocket Petit Larousse des plantes médicinales par Gérard Debuigne, François
Couplan EPub

AVFHM9K34XCAVFHM9K34XCAVFHM9K34XC