

SOMMAIRE

Introduction.....	04
La sauge.....	06
Quatre vins de santé.....	08
La pomme, un vrai remède.....	10
Le pollen d'abeille.....	12
Fortifiez vos gencives.....	13
Le clou de Girofle.....	14
Pour des cheveux vigoureux.....	16
La violette toujours appréciée.....	17
Le navet.....	18
Contre les palpitations cardiaques....	19
Vive les jus de légumes !	20
Les prunes et les pruneaux.....	21
Contre la sudation excessive.....	22
Le tilleul pour votre beauté.....	23
La reine des près.....	25
Les bienfaits de l'oignon.....	26
Du cèleri pour les engelures.....	27
Pour décongestionner le foie.....	28
Vinaigre aromatique apaisant.....	29
La fraise comme fortifiant.....	30
Fourmis, mites et moustiques.....	31
Trucs en vrac.....	32

INTRODUCTION

Nous les avons oublié, négligé, torturé...

Les “plantes qui nous veulent du bien” sont partout dans la nature, à portée de main et nous ne les voyons même pas. Certes, nous ne les trouvons pas dans nos villes industrialisées et polluées par toutes sortes de produits chimiques ou autres gaz à effet de serre. Certes, nous ne les trouvons pas non plus dans nos supermarchés sous emballage cellophané et passé à l'eau de Javel ou équivalent...

Non... si vous voulez les rencontrer, abandonnez donc votre voiture et prenez un petit chemin de terre qui sillonne la forêt, promenez vous dans la campagne, là où il est encore possible d'entendre les oiseaux chanter et observez... Vous les trouverez derrière une pierre ou encore à l'abri d'un buisson, au bord d'un ruisseau ou blotties contre quelques vieilles ruines. Fragiles et silencieuses, vous découvrirez en chacune d'elles la beauté, la perfection, le visage d'une autre vie que nous avons progressivement abandonnée.

Ces « plantes qui nous veulent du bien » portent en elles mille et une vertus médicinales . Savez-vous pourquoi ? Parce qu'elles sont naturelles tout simplement ! Voici donc une collection en forme d'invitation à bénéficier de ce que la nature nous a toujours offert gratuitement : *l'amour de la vie*. - Martin Detienville