

SOMMAIRE

Introduction.....	04
Les pêches.....	06
Le maté stimulant.....	07
Le lamier blanc ou ortie blanche.....	08
Pour avoir une haleine fraîche.....	09
Le poireau.....	10
Le thym.....	11
Ail et persil.....	12
L'estragon.....	13
Le lierre contre les cors aux pieds.....	14
Contre les hémorroïdes.....	15
Les vertus du cresson d'eau.....	16
La laitue, une salade calmante.....	17
La verveine pour bien digérer.....	18
L'artichaut.....	19
La guimauve contre les ampoules.....	20
La figue.....	21
Les soucis.....	22
Les pâquerettes.....	23
Contre les cheveux gras.....	24
L'huile de ricin.....	25
Un substitut du tabac.....	26
Trucs en vrac.....	27

INTRODUCTION

Voici le deuxième volume d'une "trilogie" destinée à vous faire redécouvrir les merveilleuses vertus des plantes qui nous entourent...

Nul besoin d'aller chercher bien loin des noms savants, des descriptions impossibles à reconnaître sur le terrain. Les plantes qui vous sont présentées dans cet ebook, sont des plantes familières, des plantes que vous connaissez parce que vous les rencontrez partout, à quelques rares exceptions près...

Vous serez surpris (es) de découvrir la générosité de la nature qui, par l'intermédiaire de ces végétaux, nous offre de quoi résoudre bien des petits soucis de santé ou de beauté !

Comme toujours, le mieux est d'expérimenter par vous-même en prenant juste un peu de temps pour votre bien-être quotidien...

Enfin, pour tous les fumeurs qui souhaiteraient arrêter, vous trouverez en exclusivité dans cet ebook, une préparation naturelle qui vous aidera naturellement à y parvenir !

Nous vous souhaitons un bon voyage au pays de la Nature et de ses bienfaits.

Martin Detienville