



Livre

Auteur(s) : Moro-Buronzo, Alessandra (Auteur)

Titre(s) : Epices qui guérissent [Texte imprimé] / Alessandra Moro-Buronzo.

Editeur(s) : Paris : Editions de La Martinière, impr. 2013 (impr. en Espagne).

Résumé : Savez-vous que le gingembre est un tonifiant ? Le curcuma, un antioxydant puissant ? Le clou de girofle, un anesthésiant ?

Alessandra Moro Buronzo présente un guide sur l'utilisation au quotidien des épices et plantes aromatiques qui sont une mine de nutriments, de vitamines, de sels minéraux et de flavonoïdes. Une trentaine d'épices et de plantes aromatiques sont présentées sous forme de fiches détaillant leurs propriétés, vertus thérapeutiques (favoriser une meilleure digestion, combattre le vieillissement cellulaire en luttant contre les radicaux libres...), mode d'utilisation, précautions d'emploi. Avec des conseils d'utilisation pratique au quotidien (en tisane, en cuisine, en huiles essentielles). Alessandra Moro Buronzo est naturopathe, diplômée en psychologie et conseillère en fleurs de Bach. Elle a publié le Grand guide des huiles essentielles (Hachette, 2008, 7000 ex.) et de nombreux ouvrages chez des éditeurs de référence en santé/bien-être. Elle anime le site internet "Ma planète bien-être", www.buronzo.com.

Notes : Glossaire. Index.

Sujet(s) : Epices : Utilisation Epices : Emploi en thérapeutique

Indice(s) : 581.634



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
*5302580064	Livre	Adulte	D 581.634 MOR	Disponible	0