

## Se soigner par les plantes

Les plantes ont de nombreux bienfaits, mais on ne sait pas toujours comment les utiliser. Cette cassette vidéo explique la différence entre phytothérapie et aromathérapie, quelle plante cueillir et quand. On y apprend les vertus apaisantes, anti-inflammatoires ou anti-dépressives des fleurs, plantes et écorces. Décoction, infusion et macération n'auront désormais plus de secrets pour vous. A la fin de la cassette, 56 recettes sont proposées par type de maux.



P. SABATIER

Les plantes médicinales, éditions Vidéotel International, 145F, rens. : 04 76 52 33 33.



**FEMME ACTUELLE**  
**NUMERO 805**