



Rudi Beiser

# PLANTES SAUVAGES MÉDICINALES

Les reconnaître  
Les utiliser



ULMER



## RÉCOLTEZ VOUS-MÊME VOS PLANTES MÉDICINALES !

Vous aimeriez récolter vos plantes médicinales, mais vous ne savez pas comment faire ? Vous trouverez dans ce guide les meilleures plantes pour votre santé :

- Comment les reconnaître sans se tromper ?
- Quel est le meilleur moment pour les cueillir ?
- Comment faire des tisanes ou des teintures ?
- En détail : 35 espèces, leurs propriétés médicinales et comment les utiliser.

**Le guide indispensable pour le débutant !**



[www.editions-ulmer.fr](http://www.editions-ulmer.fr)

ISBN : 978-2-84138-610-9



9 782841 386109

PRIX TTC FRANCE **9,90 €**