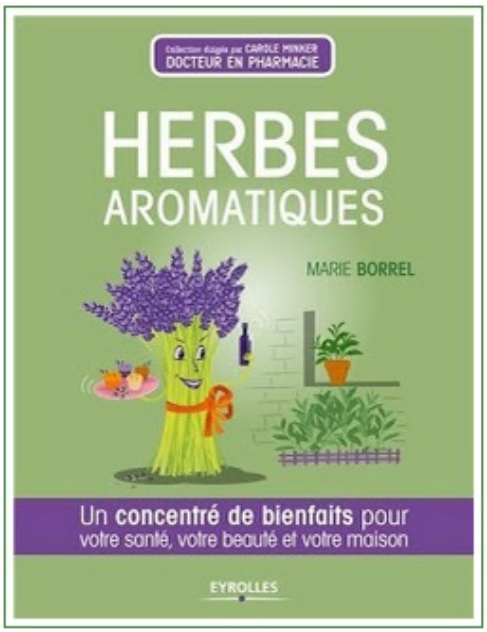
EYROLLES

Herbes aromatiques de Marie Borrel



Les herbes aromatiques (lavande, thym, sauge, menthe, romarin, basilic...) ont de nombreuses vertus que nous pouvons mettre à profit :

· Pour notre santé : tonifier et détoxifier votre organisme, chasser le stress et mieux dormir, apaiser les troubles digestifs, soulager les douleurs articulaires et les maux de tête, lutter contre les bobos de l'hiver...

· Pour notre beauté : prendre soin de votre visage, de votre corps et de vos cheveux grâce à des recettes 100% naturelles telles que lotions, soins, masques, hammam facial, bains, crèmes, frictions...

· Dans notre maison : éloigner les insectes nuisibles, nettoyer, assainir et parfumer votre intérieur...

Marie Borrel est une auteure spécialisée depuis plus de 20 ans dans les domaines du bien-être et de la nutrition. Elle est également l'auteur de Huile d'olive et autres huiles végétales dans la même collection.

5,90 € - 13 cm x 17 cm

Argile de Nathalie Cousin

Les différents types d'argile (kaolin, smectites, attapulgites...) ont de nombreuses vertus que nous pouvons mettre à profit :

· Pour notre santé : réguler les troubles digestifs, soulager les troubles ostéo-articulaires, apaiser les affections ORL, buccales et dermatologiques, lutter contre la fatigue et la déminéralisation, cuisiner sainement...

· Pour notre beauté : réaliser des soins "maison" 100% naturels tels que masques pour le visage et les cheveux, démaquillants, maquillage, shampooings, bains d'argile, déodorants, dentifrices...

· Dans notre maison : rénover, construire, décorer, nettoyer...

· Dans notre jardin et pour un usage vétérinaire.

Reporter-photographe pour la presse, formée à la naturopathie, Nathalie Cousin exerce également, en Touraine, l'hypnose thérapeutique. Elle a écrit une quinzaine d'ouvrages dans le domaine de la diététique et de la santé naturelle

5,90 € - 13 cm x 17 cm