

Sommaire

5 Tisanes

- 7 Comment préparer une tisane ?
- 11 Les plantes les plus communes pour préparer des tisanes
- 20 Tisanes relaxantes
- 34 Tisanes rafraîchissantes pour l'été
- 50 Tisanes énergisantes et stimulantes
- 60 Tisanes réconfortantes à boire en hiver
- 72 Tisanes digestives
- 88 Tisanes pour les soins de la bouche
- 92 Tisanes pour avoir une belle peau
- 96 Tisanes dépuratives
- 106 Tisanes diurétiques
- 118 Tisanes pour améliorer le transit intestinal
- 126 Tisanes indiquées contre des maux particuliers
 - 127 Pour soigner les fonctions hépatique et biliaire
 - 139 Tisanes contre l'hypertension
 - 147 Tisanes favorisant une bonne circulation sanguine
 - 151 Face aux douleurs articulaires
- 156 Pour la femme
- 160 Pour l'enfant
- 166 Pour l'homme
- 172 Infusions de Chine

181 Thés

- 182 D'où vient le thé ?
- 184 La culture du thé
- 184 Le rituel du thé
- 186 Les différents types de thé
- 188 Une boisson très saine
- 189 Comment le préparer ?
- 190 Pas à pas
- 192 Recettes de thés

