

Les huiles essentielles, c'est malin

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically


Les huiles essentielles, c'est malin

Festy Danièle, Dupin Catherine

Les huiles essentielles, c'est malin Festy Danièle, Dupin Catherine

Quand les huiles essentielles s'aventurent hors de l'armoire à pharmacie, c'est tout notre bien-être qui en profite. Beauté, cuisine, ménage, jardin, et bien sûr santé, chacune met ses vertus à notre service, avec des recettes aussi efficaces que futées.

 [Télécharger Les huiles essentielles, c'est malin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les huiles essentielles, c'est malin ...pdf](#)

240 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Les huiles essentielles nous apprivoisent doucement mais sûrement. Très longtemps, ces petites protégées des parfumeurs ont servi les cosmétiques dans un quasi-anonymat. Plus récemment, elles sont sorties timidement des coulisses pour nous rappeler comment se soigner sans s'empoisonner. Dernièrement, elles se sont enhardies et ont mis leur grain de sel dans nos assiettes, nous faisant découvrir une palette de saveurs ébouriffantes dans la cuisine. Aujourd'hui, dans ce livre, nous vous proposons de découvrir des stars ! Six huiles essentielles au top sur tous les plans ; à l'apogée de leurs usages ; polyvalentes et uniques ; six superstars qui vont illuminer votre quotidien avec des procédés malins et naturels. Chacune ses vertus, ses premier et second rôles, mais toutes pour la même cause : nous adoucir le quotidien, nous soigner, nous embellir, nous régaler. En piste : les huiles essentielles d'arbre à thé, de citron, de lavande, de menthe poivrée, de romarin et de rose !

Au fil des pages, vous allez découvrir 545 bonnes raisons d'utiliser ces huiles essentielles. Beauté, santé, recettes de cuisine, entretien de la maison, jardin, partout elles apportent leur expertise. Partout et à tous ! C'est la Saint-Valentin ? Elles concoctent des mélanges malins à diffuser dans la chambre pour une nuit câline (p. 211). Vous décidez de retrouver la ligne ? Elles vous prescrivent un automassage minceur qui va doper votre système d'élimination, vous aidant à déloger une partie des stocks de graisse (p. 57). Vous avez 15 ans, 20 ans, 30 ans, 40 ans, 50 ans, 60 ans et plus ? Elles vous arrangent un programme cosmétique sur mesure, avec gommage, masque, tonique, démaquillant, baume à lèvres et compagnie. Vous avez la bougeotte ? Elles vous confient leur astuce pour réaliser des lingettes toniques et antirides à emporter dans vos bagages (p. 204).

Vous n'avez rien de tout ça : ce que vous recherchez, vous, c'est de pouvoir faire face aux bobos du quotidien sans devoir sortir votre dictionnaire d'aromathérapie. Elles ont tout prévu ! Une coupure, hop ! 2 gouttes de l'huile essentielle la plus antiseptique (p. 151). Une rumeur de poux ? Elles livrent le mode d'emploi pour tuer le danger dans l'oeuf (p. 156). Insomnie, rage de dents, confort de la future maman... les désagréments et pathologies trouvent tous une réponse !

Et entretenir son chez-soi sans inviter phosphate, sulfate, chlore et consorts polluants, ça ressemble fort à une autre bonne raison de faire appel aux huiles essentielles... Fini les surfaces graisseuses, avec les produits miracle faits maison (p. 192 dégraissant miracle) ! Dehors, les mites alimentaires qui squattent les placards (p. 195) ! Par ici, les petits rouleaux parfumés en tissu éponge, à proposer à vos convives en fin de repas (p. 196) ! À vous un Mistigri au poil brillant sans ses parasites !

Mais ne dévoilons pas ici les 545 bonnes raisons de partager sa vie avec les huiles essentielles, partez à leur découverte. Ah si, une dernière pour la bonne bouche : vous aimez la chantilly à la lavande (p. 190) ?

Présentation de l'éditeur

Quand les huiles essentielles s'aventurent hors de l'armoire à pharmacie, c'est tout notre bien-être qui en profite. Beauté, cuisine, ménage, jardin, et bien sûr santé, chacune met ses vertus à notre service, avec des recettes aussi efficaces que futées.

Découvrez dans ce livre :

- 6 huiles essentielles pour tout faire : arbre à thé, citron, lavande, menthe, romarin et rose. Leur CV et leurs meilleures missions.
- Comment être belle et en forme grâce à elles : nos bonnes recettes santé (angine, ballonnements, constipation, angoisses, etc.) et beauté (massages, bains, soins des pieds, masques, etc.).
- Comment les accommoder en cuisine : huiles et miels aromatisés, tisanes, poissons, viandes, chantilly... leurs vertus bienfaitrices en se régaland.

- Comment entretenir sa maison et son jardin : des produits ménagers maison pour parfumer et assainir. Fini les puces sur Minet ou les mites dans les placards, adieu parasites sur vos belles plantes !

545 BONNES RAISONS D'UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN Biographie de l'auteur

Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par l'alimentation, spécialiste des huiles essentielles, habituée depuis des années aux probiotiques et compléments alimentaires qui améliorent vraiment la qualité de vie, elle a dirigé pendant plus de quarante ans son officine. Elle consacre désormais une partie de son temps à proposer des consultations, à rencontrer ses lecteurs, et l'autre à rédiger des ouvrages pratiques de santé pour le grand public.

Catherine Dupin est une fervente utilisatrice d'huiles essentielles et une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien.

Download and Read Online Les huiles essentielles, c'est malin Festy Danièle, Dupin Catherine

#W6XTEZ8VH2C

Lire Les huiles essentielles, c'est malin par Festy Danièle, Dupin Catherine pour ebook en ligne Les huiles essentielles, c'est malin par Festy Danièle, Dupin Catherine Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les huiles essentielles, c'est malin par Festy Danièle, Dupin Catherine à lire en ligne. Online Les huiles essentielles, c'est malin par Festy Danièle, Dupin Catherine ebook Téléchargement PDF Les huiles essentielles, c'est malin par Festy Danièle, Dupin Catherine Doc Les huiles essentielles, c'est malin par Festy Danièle, Dupin Catherine Mobipocket Les huiles essentielles, c'est malin par Festy Danièle, Dupin Catherine EPub

W6XTEZ8VH2CW6XTEZ8VH2CW6XTEZ8VH2C