

# Allons cueillir des plantes médicinales

## Où chercher?

Du beau temps et on y va ! Les plantes médicinales sont souvent sur le pas de la porte : dans le jardin, dans les prés voisins... Profitez d'une excursion pour faire votre cueillette, vous remplirez à la fois vos poumons d'air frais et votre panier de plantes.

Page 4



## Encore des questions ?

Choisissez la ou les plante(s) adaptée(s) à votre trouble.

Page 124



## Les vertus des plantes

La gorge pique et le nez coule. C'est le moment d'utiliser vos remèdes maison. Quelles est la bonne tisane, comment faut-il la doser ? Voici de nombreuses recettes pour approvisionner votre pharmacie familiale.

page 98

## Des cueillettes réussies

Emportez votre matériel de cueillette et en route ! Au premier tournant, voici déjà la première plante. Est-elle médicinale ? Quand faut-il la récolter pour qu'elle contienne le maximum de substances actives ?

**Page 10**



## Que faire de ses récoltes ?

Faites-vous une délicieuse infusion de vos plantes et conservez le reste. Comment les faire sécher correctement, comment préparer une teinture ? Voici comment faire des stocks pour toute l'année.

**Page 20**



## Les meilleures plantes

Comment ne pas se tromper ? Cette plante correspond-elle à sa description dans le livre ? Si oui, au panier ! Lire dès que possible les troubles que soigne la plante. Apprenez à reconnaître 35 plantes précieuses, classées par couleur de fleurs !

**page 26**