

Carole Minker

Ail et autres Alliées

Un concentré de bienfaits
pour votre santé, votre beauté
et votre jardin

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55362-8

EYROLLES



Introduction

Les Alliées sont des plantes alimentaires, condimentaires et médicinales utilisées dans l'alimentation et la médecine populaire du monde entier depuis des millénaires. On trouve ces précieuses plantes multi-usages très facilement. En outre, elles ne coûtent presque rien, et poussent et se conservent très facilement. Et la plupart des gens les aime ! Avec l'ail comme figure de proue, elles démontrent de multiples activités bénéfiques pour la santé humaine, ce qui devrait inciter chacun à en augmenter la consommation autant que faire se peut. Les Alliées seront également vos alliées pour constituer des soins externes et des soins de beauté et vous aider à la maison et au jardin.