

Ma Bible Des Huiles Essentielles

Les huiles essentielles soignent vite, bien et en profondeur. Antiseptiques, stimulantes, apaisantes, antivirales ou antalgiques, elles possèdent de fantastiques propriétés pour la santé et sont extrêmement simples à employer. Avec cette toute nouvelle édition, complétée et actualisée, apprenez à vous soigner avec l'aromathérapie : Apaisez vos douleurs (migraines, douleurs de règles, digestives...) grâce à la menthe poivrée ou à l'eucalyptus citronné. Soignez vos infections (bronchite, sinusite...) grâce à l'origan, formidable « antibiotique » naturel, puissant et sans effet secondaire. Calmez votre stress grâce à la marjolaine et vos idées noires avec la verveine citronnée. Retrouvez le sommeil grâce au basilic, lutez contre la déprime avec l'orménie et le néroli. Débarrassez-vous de vos cystites grâce à la cannelle de Ceylan, de vos mycoses avec le laurier noble, l'arbre à thé, le palmarosa. + UN MÉMO AROMA POUR TOUTE LA FAMILLE

Les grands thérapeutes utilisent l'aromathérapie et nous payons souvent une fortune pour bénéficier de leurs soins prodigieux. Et si les bienfaits des huiles essentielles étaient désormais à notre

portée? Considéré en France comme un incontournable sur le sujet, encore plus facile d'accès que ses autres livres grâce à ses tableaux et illustrations en couleur, *Les huiles essentielles: le guide visuel* présente les 22 huiles essentielles incontournables ainsi que leurs vertus. Les explications claires, concises et bien structurées de Danièle Festy font de ce livre un outil indispensable pour utiliser les huiles essentielles en toute simplicité et sans danger. Idéal pour les débutants!

An explanation of aromatherapy, what it is and how it works with especial reference to fifty plants and essences. It includes a guide to the plants and essential oils used in aromatherapy and how they can keep the body and mind healthy.

Vos meilleurs boucliers naturels pour rester en forme ! Premières rides, fatigue, ménopause, prise de poids, vieillissement soudain de la peau... Le passage des années a de nombreuses conséquences sur notre état général et il n'est pas toujours facile d'accepter ce corps qui change et que l'on ne reconnaît plus. HEUREUSEMENT, LES HUILES ESSENTIELLES SONT LÀ POUR NOUS AIDER À PASSER CES DIFFÉRENTES ÉTAPES, EN LIMITANT LES EFFETS DU TEMPS ET EN ATTÉNUANT

CERTAINS SYMPTÔMES PARFOIS TRÈS GÊNANTS.

Dans ce livre, découvrez : • Armoise, sauge, mélisse... les meilleures plantes et huiles essentielles pour protéger os, peau, cœur... à chacune ses spécialités ! • Bouffées de chaleur, fatigue, tristesse, rides... l'abécédaire complet des maux les plus courants et toutes les solutions pour les traiter naturellement. • Des conseils simples à appliquer au quotidien : aliments à privilégier (saumon, graines de lin, thé vert...), astuces beauté pour conserver éclat et jeunesse, suggestions d'activité physique... de quoi aider le corps à se rééquilibrer et se sentir en forme. • Des automassages (dessins avec points précis à stimuler) pour soulager vite et bien douleurs et petits maux !!
Les huiles essentielles au féminin
Ma bible du ventre

Hydrosols

Les huiles essentielles, c'est malin

Guide de poche d'aromathérapie

Arthrose, mal de tête, crises d'angoisse... Soignez-vous avec les huiles essentielles Mal à la tête, au ventre ? Jambes lourdes, cellulite ? Un rhume, une grippe à soigner ? Stressé, insomniaque ou fatigué ? Les huiles essentielles sont très efficaces pour soigner les maux quotidiens... et l'application sur la peau, une des meilleures façons de profiter de leurs propriétés. Découvrez 170 massages et applications express illustrés, pour vous soigner vite, bien et sans risque, avec les

huiles essentielles. Et améliorez encore leur efficacité grâce à nos réflexes inédits : huiles végétales adaptées à votre cas, compresses chaudes ou froides, bons horaires d'application... Extrêmement efficaces, sans danger si elles sont bien choisies et bien employées, les huiles essentielles sont particulièrement adaptées aux enfants. Bobos du quotidien ou bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficile, elles règlent vite et bien les troubles des petits comme des grands. Dans ce livre, découvrez : Angine, eczéma, hoquet, nez qui coule, poux, rougeole, toux, varicelle, verrue... la solution aroma à chaque problème. Les 25 huiles essentielles spécialement adaptées aux enfants (et aussi les interdites !). Des illustrations claires pour masser sans se tromper. Les bienfaits des huiles essentielles sur les défenses immunitaires, et comment elles peuvent éviter le recours systématique aux antibiotiques. Les différentes étapes du développement de votre enfant : à chaque âge « ses » huiles essentielles ! Il y a le moment des bleus, des cauchemars, du « je ne veux pas aller à l'école, j'ai mal au ventre »... Les conseils irremplaçables d'un pharmacien expert en aromathérapie, et qui est aussi... une maman ! Inclus : une table de traduction français/latin pour identifier facilement n'importe quelle huile essentielle. Premier guide pratique pour soigner ses enfants avec l'aromathérapie. 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

L'ensemble des connaissances à la fois les plus pointues, les plus récentes mais aussi les plus accessibles et pratiques pour le grand public ! Dans ce livre : De Acné à Zona, pour chaque problème, le lecteur retrouvera les formules désormais célèbres ainsi que de nombreux conseils pour se soigner vite et bien avec les huiles essentielles. Avec 10 nouvelles pathos : fibromyalgie, maladie de lyme, sclérose en plaque, fatigue chronique... Les 78 huiles essentielles les plus utiles (avec leur CV) et les conseils d'utilisation pour chacune Les 28 huiles végétales les plus employées en aromathérapie (pour les massages) avec des indications pour choisir la mieux appropriée selon chaque situation Une mise en page encore plus pratique pour trouver en un clin d'oeil l'information recherchée + Une nouvelle maquette intérieure et des textes enrichis ! Une Bible unique en son genre et résolument pratique ! L'objectif ? Que chacun puisse disposer à la maison d'un savoir indispensable sur le sujet pour profiter au mieux de ces "magiques" huiles essentielles. Un incontournable !

The Next Aromatherapy

Ma bible des huiles essentielles anti-infectieuses

Ma bible des huiles essentielles : [guide complet

d'aromathérapie]

Essential Oils for Animals

Le guide visuel

Ballonnements, remontées acides, digestion lente, migraines digestives, maux d'estomac, flore intestinale perturbée, mycose digestive, mauvaise haleine... les troubles digestifs nous empoisonnent la vie. Parfois, le problème s'installe, les médecins baissent les bras, rien ne semble « marcher ». Et pourtant, il y a toujours une solution ! Dans cette bible de référence, deux experts partagent leurs connaissances et leurs conseils pratiques 100 % naturels. Dans ce livre, vous trouverez : Menthe, riz, clémentine... les bons aliments (et ceux qui font mal !) La bonne posture (assis, debout), les conseils de respiration, yoga, automassage... Tout sur les intolérances et les hypersensibilités (gluten, lactose, Fodmaps...), le déséquilibre acido-basique, le microbiote (flore) perturbé Un guide des symptômes pour vous aider à déterminer la cause : pourquoi j'ai ça ? Ça peut être quoi ? Les bons réflexes pour retrouver un ventre plat De A comme Aérophagie à V comme Vomissements, tous les troubles digestifs du quotidien et la prescription pour en venir à bout (automédication naturelle) Les réponses aux questions les plus fréquentes sur la digestion 20 recettes simplissimes (visuelles) et 180 recettes hyper-faciles (classiques) pour enfin digérer

Insomnie, dépression, trac... LES HUILES ESSENTIELLES SOIGNENT LE CORPS, ON LE SAIT, MAIS SAVIEZ-VOUS QU'ELLES ÉTAIENT AUSSI UN REMÈDE EFFICACE POUR L'ESPRIT ? ANGOISSE, INSOMNIE, IRRITABILITÉ, ASTHME NERVEUX, BURN OUT... LE POUVOIR DE L'AROMATHÉRAPIE N'A PAS FINI DE VOUS SURPRENDRE. Dans ce guide, découvrez :

- Les 23 huiles essentielles infirmières de l'âme : marjolaine, bois de rose, basilic exotique, bergamote... à chacune sa spécialité.
- Comment les utiliser : diffusion, application sur la peau, bain... des posologies précises pour se sentir mieux tout de suite.
- Les solutions aroma pour tous les problèmes psy du quotidien : anxiété, épuisement nerveux, troubles de l'appétit, baisse de la libido, arrêter de fumer sans

stresser... • Des tutoriels : 13 pas-à-pas massages bien-être, bain no stress, diffusions super-performance... • Bébés, enfants, ados, adultes, femmes enceintes : comment aider chacun efficacement et sans risque. Nausées, candidose vaginale, masque de grossesse... les femmes enceintes sont souvent sujettes à des petits maux quotidiens. Hélas, de nombreux médicaments leur sont interdits ! Bien choisies et bien utilisées grâce aux conseils de ce guide, les huiles essentielles soignent et apaisent, sans risques pour la maman et son bébé. Danièle Festy, spécialiste de l'aromathérapie, propose un ouvrage que toutes les femmes enceintes vont pouvoir consulter pendant les 9 mois de leur grossesse (et l'allaitement). Dans ce livre très complet : - La grossesse et les huiles essentielles : tout ce qu'il faut savoir pour profiter sans risques des bienfaits de l'aromathérapie, et tous les conseils pour être au top de la forme trimestre par trimestre. - Marjolaine, géranium Bourbon, rose de Damas... les 25 huiles essentielles pendant la grossesse avec leurs propriétés et les modes d'utilisation autorisés : sans danger et efficacité maximale. - L'abécédaire des maux les plus courants : baby blues, constipation, hémorroïdes, vergetures mais aussi rhume, allergie, grippe, mal de tête et autres maux « classiques »... et leurs solutions. UN GUIDE UNIQUE EN SON GENRE POUR VIVRE SEREINEMENT SA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT ET POUR SE SOIGNER NATURELLEMENT, EFFICACEMENT ET SANS DANGER !

Are you overspending on bath products? Not sure which ingredients they contain? If so, Bath Bomb Recipes: Beautifully Smelling, Natural, Simple, DIY Recipe Book for Making Bath Bombs, Bath Melts, Bath Teas, and Bath Salts and Scrubs at Home! by Carly Murphy is THE book for you! Relaxing in a bath is the ultimate start to any evening, especially after a stressful day. Our book will help you create natural, organic bath bombs, melts, teas, salts, and scrubs which are perfect to help you unwind! You can mix the scents to create your perfect bath treat. Why choose this book? Our bath products work as perfect homemade gifts for all your friends and family. We have a hand picked selection of recipes designed specifically for males, and for

Read Free Ma Bible Des Huiles Essentielles

children, so they can truly be enjoyed by everyone! Whether you're looking to start a business, or just save some money on luxury bath bits, this is the book for you! What is inside? Introduction to Bath Treats Comprehensive Equipment and Ingredients List Bath Bomb Recipes Bath Melt Recipes Bath Scrub and Salt Recipes Bath Tea Recipes Bath Bits for Kids Bath Bits for Him And much, much more! What are you waiting for? Expand your knowledge now by purchasing this book! See you inside!

Ma Bible des Huiles Essentielles

Everyday Essential Oils

Mes huiles essentielles antistress

Les huiles essentielles, ça marche !

Roll Model

Minceur, antirhume, bonne pour la circulation, antistress... à chaque huile essentielle ses vertus thérapeutiques. Et ses saveurs ! Un vrai passeport pour une cuisine bien-être au quotidien, simplissime et savoureuse. Dans ce livre de référence, augmenté et actualisé, découvrez : Tout ce qu'il faut savoir sur les huiles essentielles en cuisine, comment les utiliser, quelle quantité prévoir par personne... Les 26 huiles essentielles utilisées dans les recettes et pour chacune : son pouvoir magique, son goût, son parfum et dans quel plat l'utiliser (viande, poisson...). Et bien sûr, 100 recettes faciles et efficaces pour profiter de l'aromathérapie en toute gourmandise : une crème de carottes au cumin antioxydante (la recette en couverture), des blancs de poulet épicés pour un ventre plat, des pennes toutes vertes anti-rétention d'eau... À chaque plat ses vertus santé ! Qu'est-ce que les huiles essentielles ? Comment sont-elles produites ? Comment les utiliser ? Ce livre doté de belles planches d'illustrations d'aromathérapie vous présente les huiles essentielles les plus efficaces, à avoir absolument dans son armoire à pharmacie, et vous en explique les différents usages. Découvrez ainsi comment soigner une

piqûre d'insecte, comment retrouver la sérénité chez soi, comment soulager les migraines... Au programme : ce qu'il faut savoir avant d'utiliser l'aromathérapie, les huiles essentielles au quotidien (au travail, à la maison, en voyage, selon les différents bénéfices que l'on en attend), les précautions d'usage et les contre-indications absolues. Grâce à ce livre de référence, découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, votre silhouette, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée ! Cette bible unique, indispensable et pratique, réunit toutes les informations pour mieux vivre. Le mariage parfait des plantes et des huiles essentielles pour la santé et le bien-être Une infusion, c'est déjà un moment de détente et de plaisir. Mais une tisane aromatique - avec huiles essentielles - possède en plus de puissantes propriétés thérapeutiques. Dans ce livre, découvrez : - Les 75 meilleures plantes du bien-être et de la santé, avec pour chacune ses propriétés et les dosages pour l'utiliser seule. - Les 45 huiles essentielles de vos tisanes aromatiques. - À chaque saison, les 5 tisanes du moment : cure minceur, SOS jambes légères, antidéprime, antigrippe... - Bébé, enfant, adulte, femme enceinte, senior : à chaque âge ses tisanes et leur mode d'emploi. - Votre tisane sur mesure et des conseils en plus : acné, allergies, ballonnements, cellulite, ménopause... À chaque problème, sa solution. **LES TISANES AROMATIQUES, UNE FAÇON RAPIDE, NATURELLE, EFFICACE ET SIMPLE DE SE SOIGNER... ET DE SE FAIRE DU BIEN.**

Avec 140 formules à réaliser soi-même ou à commander en pharmacie ! Les huiles essentielles soignent vite, bien et en profondeur. Antiseptiques, stimulantes, apaisantes, antivirales ou antalgiques, elles possèdent de fantastiques propriétés pour la santé et sont extrêmement simples à

employer. Avec cette toute nouvelle édition, complétée et actualisée, apprenez à vous soigner avec l'aromathérapie : - Apaisez vos douleurs (migraines, douleurs de règles, digestives...) grâce à la menthe poivrée ou à l'eucalyptus citronné. - Soignez vos infections (bronchite, sinusite...) grâce à l'origan, formidable « antibiotique » naturel, puissant et sans effet secondaire. - Calmez votre stress grâce à la marjolaine et vos idées noires avec la verveine citronnée. - Retrouvez le sommeil grâce au basilic, lutez contre la déprime avec l'orménie et le néroli. - Débarrassez-vous de vos cystites grâce à la cannelle de Ceylan, de vos mycoses avec le laurier noble, l'arbre à thé, le palmarosa. + UN MÉMO AROMA POUR TOUTE LA FAMILLE Avec 140 formules à réaliser soi-même ou à commander en pharmacie !

Bath Bomb Recipes

Mon abécédaire illustré des huiles essentielles

Tous les bienfaits de l'aromathérapie dans mon assiette

100 réflexes aromathérapie - Nouvelle édition

De A à Y, les meilleures huiles essentielles

! Devenez un expert en aromathérapie ! Savez-

vous que la lavande aspic est souveraine

contre les piqûres d'insectes, mais la

lavande stœchade, imbattable contre l'otite ?

Que l'ajowan est extrêmement anti-infectieuse

? Que le céleri est un excellent draineur

hépatique et la cannelle de Ceylan, aussi

antiseptique que celle de Chine, en est

cependant très différente ? Avec cet

abécédaire, initiez-vous au monde fabuleux de

l'aromathérapie, ou approfondissez vos

connaissances. Partez à la découverte des 100

meilleures huiles essentielles, des plus

courantes (lavande officinale, basilic

exotique) aux moins connues (thym saturéoïde, pruche, pétasite...) et pourtant possédant chacune des indications très précises. Toutes sont très faciles à trouver et à utiliser. Entrez dans les coulisses de chaque huile : - Description du végétal, origine géographique, composition biochimique de son essence, de son aspect sensoriel (odeur, couleur...) - Propriétés, indications, voies d'utilisation (à avaler, à appliquer, à diffuser, en bain, en inhalation, en suppositoires...), posologies - Conseils, contre-indications, mises en garde et associations suggérées avec d'autres huiles essentielles - Ne confondez plus jamais ravensare et ravintsara, eucalyptus radié et eucalyptus globuleux, lavande officinale et lavande stœchade... Une aide précieuse pour soigner les enfants au naturel, sans recourir systématiquement aux antibiotiques ! Extrêmement efficaces, sans danger si elles sont bien choisies et bien employées, les huiles essentielles sont particulièrement adaptées aux enfants. Bobos du quotidien ou bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficile, elles règlent vite et bien les troubles des petits comme des grands. Dans ce livre, découvrez : - Angine, eczéma, hoquet, nez qui coule, poux, rougeole, toux, varicelle, verrue... la solution aroma à chaque problème. - Les 25 huiles essentielles spécialement adaptées aux enfants (et aussi les interdites !). - Des illustrations claires pour masser sans se tromper. - Les bienfaits des huiles

essentielles sur les défenses immunitaires, et comment elles peuvent éviter le recours systématique aux antibiotiques. - Les différentes étapes du développement de votre enfant : à chaque âge « ses » huiles essentielles ! Il y a le moment des bleus, des cauchemars, du « je ne veux pas aller à l'école, j'ai mal au ventre »... Inclus : une table de traduction français/latin pour identifier facilement n'importe quelle huile essentielle. Premier guide pratique pour soigner ses enfants avec l'aromathérapie. Les huiles essentielles sont particulièrement adaptées aux enfants. Bobos, bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficile, elles règlent vite et bien tous les troubles du quotidien. Mais il est parfois intimidant de s'y mettre... Quelles sont les huiles essentielles sans risque pour les enfants ? Lesquelles acheter en premier ? Ce guide s'adresse aux nouveaux adeptes, à tous ceux qui veulent découvrir l'aromathérapie pas à pas. Dans ce livre, on découvrira : -Les 5 conseils pour bien choisir une huile essentielle. -Les 12 huiles essentielles indispensables (et lesquelles acheter en premier). -Comment les utiliser : bain aromatique, massage, diffusion, cuisine... -Pour tous les maux les plus courants, les solutions aroma express : pas de formule complexe à faire préparer en pharmacie, juste un réflexe simple à adopter ! Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Elle est notamment l'auteure de Ma bible des huiles

essentielles (1 million d'ex. dans le monde) et Mes 15 huiles essentielles (65 000 ex.). Elle a vendu près de 2 millions de livres dans le monde.

Découvrez le fabuleux potentiel des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une maison plus saine et plus agréable, et une cuisine plus digeste et plus parfumée ! Dans ce guide unique, le plus complet et le plus pratique :

Apprivoisez les 78 huiles essentielles les plus efficaces : arbre à thé, lavande, romarin, gaulthérie, héliochryse, ylang-ylang..., à chacune ses propriétés. Utilisez les voies d'administration les plus appropriées pour un maximum d'efficacité et de sécurité. Visualisez les zones d'application grâce à nos illustrations claires et adoptez les bons gestes complémentaires. Constituez votre trousse personnalisée, pour avoir toujours sous la main vos flacons indispensables. Glissez dans votre sac à main quelques huiles essentielles d'urgence : anti-mal de tête et digestion facile (menthe), antistress (camomille) ! Inclus : une table de traduction français/latin, latin/français pour identifier facilement n'importe quelle huile essentielle, les composants biochimiques de chacune, etc.

300 Brilliant Reasons to Use Essential Oils Every Day

La bible Larousse des huiles essentielles
Mes petites recettes magiques aux huiles

essentielles

The Practice Of Aromatherapy

Ma Bible de l'intestin

Everyday Essential Oils focuses on six indispensable essential oils and their multi-purpose uses and powers: tea tree, lemon, lavender, peppermint, rosemary cineole, and Damask rose. This book shows readers how to maximize the powerful properties of these oils and use them everyday life, including in: Health and beauty care Gardening Pet care Pest control Housekeeping And more! From pamper treatments including massages, baths, lotions, face masks to creating effective remedies to alleviate the symptoms of common conditions such as anxiety, insomnia, high blood pressure, and arthritis to gardening, these oils have dozens of practical uses to increase your quality of life and happiness!

Fatigue, mal de dos, digestion difficile, toux... la réflexologie et l'acupression peuvent soulager de nombreux maux. Le principe ? Appuyer sur des zones clés du corps pour débloquer et apaiser à distance certains organes. Dans ce guide complet, vous trouverez comment les associer aux huiles essentielles pour un résultat encore plus efficace. Dans ce livre, découvrez : Le mode d'emploi de la réflexologie et de l'acupression : pourquoi et comment s'y mettre dès à présent ; Arbre à thé, camomille romaine, eucalyptus citronné... les 38 meilleures huiles essentielles que l'on peut combiner aux massages énergétiques ; Les 120

maux de la vie quotidienne et leur solution réflexo/acupression/aroma : allergie, brûlures d'estomac, crampes, diabète, stress, douleurs musculaires... ; Détox, brûle-graisses, confort articulaire, antihypertension, antidiabète... 25 programmes d'une journée pour se soigner avec l'automassage énergétique aroma ; Plus de 650 illustrations qui détaillent les différents points qui soignent. Cette bible rassemble tout sur la réflexologie, l'acupression et leur association avec l'aromathérapie : des soins naturels pour un mode de vie plus sain.

Pain is an epidemic. It prevents you from performing at your best because it robs you of concentration, power, and peace of mind. But most pain is preventable and treatable, and healing is within your grasp. Hundreds of thousands of people around the globe have taken life “by the balls” and circumvented a dismal future of painkillers, surgeries, and hopelessness by using Jill Miller’s groundbreaking Roll Model Method. The Roll Model gives you the tools to change the course of your life in less than 5 minutes a day. You are a fully equipped self-healing organism, and this book will guide you through easy-to-perform self-massage techniques that will erase pain and improve your performance in whatever activities you pursue. The Roll Model teaches you how to improve the quality of your life no matter your size, shape, or condition. Within these pages you will find: Inspiring stories of people just like you who have

altered the course of their lives by using the Roll Model Method Accessible explanations of how and why this system works based on the science of your body and the physiological effects of rolling Step-by-step rolling techniques to help awaken your body's resilience from head to toe so that you have more energy, less stress, and greater performance Whether you're living with constant discomfort, seeking to improve your mobility, or trying to avoid medication and surgery, this book provides empowering and effective solutions for becoming your own best Roll Model.

TOUTES LES SOLUTIONS NATURELLES

Ballonnements, brûlures d'estomac, intestins irritables... Les maux de ventre sont des problèmes récurrents que l'on a souvent du mal à identifier. Pourtant, il est possible d'apaiser tous ces troubles digestifs en suivant quelques conseils d'experts et en ajustant son régime alimentaire. Dans ce livre, vous trouverez : - Des conseils et astuces pour prendre soin de son ventre - Des explications détaillées pour comprendre ses maux et mieux les traiter - Un abécédaire de l'automédication des troubles digestifs - 100 questions réponses sur la digestion - 100 recettes simples et gourmandes pour bien digérer en se faisant plaisir Cette bible rassemble tout ce qu'il y a à savoir sur le ventre et la digestion, et apporte les conseils indispensables pour rester en bonne santé ! UNE JOURNALISTE SPÉCIALISÉE EN PSYCHO

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de Ma bible des huiles essentielles (1 million d'ex.) et Mes 15 huiles essentielles (65 000 ex.). Elle a vendu près de 2 millions de livres dans le monde. Sa page Facebook : Huiles essentielles par Danièle Festy (25 000 fans) Son site : danielefesty.com Le Dr. Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Ses livres se sont vendus à + de 120 000 ex. aux éditions Leduc.s.

Ma bible des huiles essentielles

Les huiles essentielles

Découvrir l'aromathérapie : LE guide pour se soigner facilement et sans risque

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles

La bible de l'aromathérapie et des huiles essentielles

Tea tree, lavande officinale, camomille romaine, ravintsara, citron, basilic exotique...

Les 50 huiles essentielles majeures de la pharmacie familiale, leurs propriétés et leurs indications. Les 25 meilleures huiles végétales supports + les 11 hydrolats les plus courants.

12 trousse aromas SOS : bébé, enfant, adolescent/étudiant, femme enceinte ou allaitante, familiale, de l'été, de l'hiver, en voyage, au bureau, senior, sportif, chien et chat. 200 pathologies classées par âge et leur

formule réflexe avec une seule huile essentielle + la formule complète si la formule réflexe ne suffit pas : rentrée scolaire, poux, voyages, examens, allergies, asthme...

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine, et est l'auteure de référence sur les huiles essentielles. Elle a notamment écrit le best-seller *Ma bible des huiles essentielles* (éditions Leduc). Anne Dufour est journaliste et présidente de l'Association Danièle Festy. Elle est certifiée maître-praticien avancé en aromathérapie traditionnelle, praticien en aromathérapie cosmétique et en aromacologie par la Fédération française d'aromathérapie et certifiée en aromathérapie par l'École lyonnaise de plantes médicinales. Co-auteure des ouvrages de Danièle Festy depuis des années, elle est aujourd'hui son unique successeur.

- The first book devoted exclusively to aromatic hydrosols--gentle, water-based plant extracts that expand the healing, cosmetic, and culinary applications of aromatherapy. • The newest development in the field of aromatherapy. • The homeopathic form of aromatic treatment that is the perfect complement to other forms of vibrational medicine. • A comprehensive reference with more than 100 recipes and formulas for using

hydrosols as well as sources of supply. • With an introduction by Kurt Schnaubelt, author of *Advanced Aromatherapy and Medical Aromatherapy*. Hydrosols is one of the most anticipated books in the world of holistic health because it introduces a revolutionary new use of essential oils in aromatic treatment. Hydrosols, or hydrolates, are the pure, water-based solutions created when essential oils are steam distilled. Through this process, a potent, yet subtle form of medicine is created, one that is able to be ingested as well as applied directly to the skin, unlike most pure essential oils. In fact, hydrosols are considered the homeopathic version of aromatherapy, and as such are ideal for use with children, animals, and those with fragile immune systems. Suzanne Catty details the specifics of 67 hydrosols, provides formulas to treat more than 50 health concerns, and offers 40 delicious recipes in which hydrosols can be used. Her section on pets will help owners deal with urinary tract and digestive problems as well as grooming and odor issues. She also shows how hydrosols can be used with other forms of vibrational medicine and with feng shui, geomancy, and dowsing. Lavande, citron, ravintsara, ylang-ylang... les huiles essentielles ont d'immenses pouvoirs

pour soigner les maux quotidiens. Mais il est parfois intimidant de s'y mettre... Laquelle acheter en premier ? Comment la choisir ? la conserver ? Qu'est-ce que j'en fais ? Ce livre s'adresse aux nouveaux adeptes, à tous ceux qui veulent découvrir l'aromathérapie. Grâce à ce guide, vous allez enfin pouvoir utiliser les huiles essentielles en toute sérénité. Suivez nos conseils pas à pas : 1re étape : lisez attentivement toute la première partie sous forme de questions/réponses. 2e étape : suivez nos conseils pour l'achat de votre premier flacon (où acheter et comment choisir, etc.) . 3e étape : une fois chez vous, avec votre flacon, allez directement à la partie qui vous intéresse. Une simple douche aux huiles essentielles ? C'est ici, page 133 ! Soigner des boutons d'acné ? C'est là, page 181 ! Apprendre à gérer ses émotions, page 163. Douleurs, rhume, vergetures, gingivite, mycoses... plus de 300 solutions santé aroma et 10 usages bien-être et beauté au quotidien pour toute la famille vous sont proposés dans ce livre. Pas de formule complexe à faire préparer en pharmacie, juste des conseils très simples pour démarrer et tester le pouvoir extraordinaire des huiles essentielles. C'est LE guide idéal pour démarrer ! Cet ouvrage extrêmement détaillé sur

L'aromathérapie enseigne comment choisir et utiliser les huiles essentielles pour notre santé, notre beauté et notre bien-être. Il présente de nombreuses informations utiles, parmi lesquelles des traitements pour les soins de la peau, des techniques de massage, des préparations aromatiques adaptées aux divers états d'esprit, des remèdes simples pour les affections courantes, des méditations pour la relaxation... Vous y trouverez un répertoire décrivant de nombreuses huiles essentielles usuelles et exotiques. Chaque présentation comporte les caractéristiques de l'huile, ses principales propriétés thérapeutiques et les contre-indications éventuelles.

Quelles huiles essentielles pendant ma grossesse ?

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles "spécial enfants"

Beautifully Smelling, Natural, Simple, DIY Recipe Book for Making Bath Bombs, Bath Melts, Bath Teas, and Bath Salts and Scrubs at Home!

Massages et automassages aux huiles essentielles

Insomnie, cellulite, troubles des règles, jambes lourdes... Les solutions aroma à vos problèmes quotidiens

The second edition of the original Animal Desk Reference (ADR) written by Holistic Veterinarian Melissa Shelton: This text of 585 pages, is the most accurate reference available regarding the safe use of essential oils with animals - or Veterinary Aromatic Medicine. This text is non-brand specific, and discusses all aspects of safety, science, and veterinary medicine. Melissa Shelton DVM is regarded as the leading expert in the use of essential oils with all animals - insects to elephants. Every animal species is included within this easy to read text; along with details on sourcing, evaluation, chemistry, carrier oils, and descriptions of each single essential oil. Recipes and suggestions for common conditions affecting all species is included, along with safety and monitoring information, as well as the current knowledge regarding feline metabolism, toxicity, and safety with essential oils.

Douleurs articulaires, tendinite, cystites, rétention d'eau, cellulite, règles douloureuses, bronchite ? La liste de nos petits maux est aussi longue que celle des huiles essentielles qui en viennent à bout ! Découvrez un guide accessible à tous qui vous permettra de maîtriser les bons réflexes huiles essentielles, pour une efficacité spectaculaire sur vos douleurs du quotidien. Danièle Festy a longtemps été pharmacienne d'officine. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteure de Ma bible des huiles essentielles (1 million d'ex.) et Mes 15 huiles essentielles (65 000 ex.). Elle a vendu près de 1,5 millions de livres dans le monde. Sa page Facebook : Huiles essentielles par Danièle Festy (25 000 fans). Son site : danielefesty.com

Il existe forcément une huile essentielle pour répondre à vos maux quotidiens ! • 23 questions-réponses pour tout savoir sur les huiles essentielles et comment les utiliser. • De Basilic exotique à Ylang-ylang, les 55 huiles essentielles les plus utiles avec à chaque fois les indications, les propriétés et les conseils d'utilisation. • Les 20 huiles végétales et les 6 hydrolats les plus utiles au quotidien, compléments indispensables. • Plus de 250 recettes pratiques pour toute la famille. Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine, et elle est l'auteure de référence sur les huiles essentielles. Elle a notamment écrit Ma bible des huiles essentielles (éditions Leduc). Isabelle Pacchioni est la créatrice, avec son mari, du Laboratoire PuresSENTIEL (puresSENTIEL.com). Un laboratoire familial, qui propose une gamme de soins à base d'huiles essentielles et d'actifs naturels les plus purs, fabriquée en France, pour une santé, un bien-être et une beauté naturels. Elle est également l'auteure de Je veux une maison zéro pollution ! Avec les huiles essentielles et de Automassages aux huiles essentielles, guide visuel (éditions Leduc). Découvrir l'aromathérapie : LE guide pour se soigner facilement et sans risque Lavande, citron, ravintsara, ylang-ylang... les huiles essentielles ont d'immenses pouvoirs pour soigner les maux quotidiens. Mais il est parfois intimidant de s'y mettre... Laquelle acheter en premier ? Comment la choisir ? la conserver ? Qu'est-ce que j'en fais ? Ce livre s'adresse aux nouveaux adeptes, à tous ceux qui veulent découvrir l'aromathérapie. Grâce à ce guide, vous allez enfin pouvoir utiliser les huiles essentielles en toute sérénité. Suivez nos conseils pas à pas : - 1re étape :

lisez attentivement toute la première partie sous forme de questions/réponses. - 2e étape : suivez nos conseils pour l'achat de votre premier flacon (où acheter et comment choisir, etc.) . - 3e étape : une fois chez vous, avec votre flacon, allez directement à la partie qui vous intéresse. Une simple douche aux huiles essentielles ? C'est ici, page 133 ! Soigner des boutons d'acné ? C'est là, page 181 ! Apprendre à gérer ses émotions, page 163. Douleurs, rhume, vergetures, gingivite, mycoses... plus de 300 solutions santé aroma et 10 usages bien-être et beauté au quotidien pour toute la famille vous sont proposés dans ce livre. Pas de formule complexe à faire préparer en pharmacie, juste des conseils très simples pour démarrer et tester le pouvoir extraordinaire des huiles essentielles. C'est LE guide idéal pour démarrer !

Carrots and Related Apiaceae Crops, 2nd Edition

Mes huiles essentielles anti-âge

Le grand guide Leduc des huiles essentielles pour toute la famille

Une aide précieuse pour soigner les enfants au naturel, sans recourir systématiquement aux antibiotiques!

Guide complet d'aromathérapie

Douleurs de r è gles, grossesse, troubles digestifs, jambes lourdes, cystite... trouvent une solution rapide gr â ce aux huiles essentielles ! D é couvrez dans ce guide tr è s pratique et tr è s visuel : Les meilleures huiles essentielles au f é minin avec leurs sp é cialit é s : la rose de Damas pour les blocages é motionnels, la sauge sclar é e pour les probl è mes de r è gles ou de m é nopause, le gingembre pour la forme sexuelle, la ciste contre les vergetures, la marjolaine pour r é duire le stress... De A à Z,

les 100 maux les plus courants et leurs solutions aroma :
ballonnements, chute de cheveux, probl è mes circulatoires, teint
terne, bouff é es de chaleurs durant la m é nopause, kilos en trop,
d é prime passag è re... LA R É PONSE SIMPLE ET
NATURELLE AUX PETITS ET GRANDS MAUX DE
FEMMES...

Insomnie, cellulite, troubles des r è gles, jambes lourdes... Les
solutions aroma à vos probl è mes quotidiens Douleurs de
r è gles, grossesse, troubles digestifs, jambes lourdes, cystite...
trouvent une solution rapide gr â ce aux huiles essentielles !
D é couvrez dans ce guide tr è s pratique et tr è s visuel : - Les
meilleures huiles essentielles au f é minin avec leurs sp é cialit é s
: la rose de Damas pour les blocages é motionnels, la sauge
sclar é e pour les probl è mes de r è gles ou de m é nopause, le
gingembre pour la forme sexuelle, la ciste contre les vergetures, la
marjolaine pour r é duire le stress... - De A à Z, les 100 maux les
plus courants et leurs solutions aroma : ballonnements, chute de
cheveux, probl è mes circulatoires, teint terne, bouff é es de
chaleurs durant la m é nopause, kilos en trop, d é prime
passag è re... LA R É PONSE SIMPLE ET NATURELLE AUX
PETITS ET GRANDS MAUX DE FEMMES...

Ma Grande Bible des Huiles Essentielles : Soigner Son Corps
Naturellement

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles

Tous les bienfaits de 6 huiles incroyables pour la sant é , la
beaut é , la maison et la cuisine

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles

Guide Complet D'aromatherapie