

L'HERBIER BIENFAISANT D'HILDEGARDE DE BINGEN

Illustré de planches botaniques exceptionnelles, cet ouvrage vous convie à une promenade passionnante dans le jardin de simples d'Hildegarde de Bingen, religieuse du Moyen Âge considérée aujourd'hui comme la première naturopathe et phytothérapeute de l'Histoire.

De l'achillée à l'hysope, de la camomille au souci, cet herbier idéal réunit les 50 plantes médicinales favorites de cette femme d'exception, dont les propriétés bénéfiques sont aujourd'hui reconnues par la science.

Découvrez leur histoire et leurs usages au fil des siècles, mais aussi leurs vertus, ainsi que les remèdes et les prescriptions de sainte Hildegarde, au travers des nombreuses citations extraites de ses manuscrits.

Grâce aux 100 recettes qui s'inspirent de ses conseils et s'adaptent aux usages contemporains, concoctez vos propres remèdes naturels (infusions, décoctions, teintures, cataplasmes...) pour soulager les petits maux du quotidien (piqûres d'insectes, rhume, entorse, digestion, etc.).

Des conseils de culture détaillés vous permettront également de créer votre jardin de plantes guérisseuses, pour profiter pleinement de leurs bienfaits.

POINTS FORTS

- > Plus de **300 planches botaniques** exceptionnelles, foisonnantes de détails.
- > Les **meilleurs extraits des textes fondateurs** d'Hildegarde de Bingen.
- > Utiliser les plantes médicinales : **100 recettes de remèdes naturels.**
- > Cultiver les plantes médicinales : tous les **conseils de culture.**

MAGALI HIERTHÈS

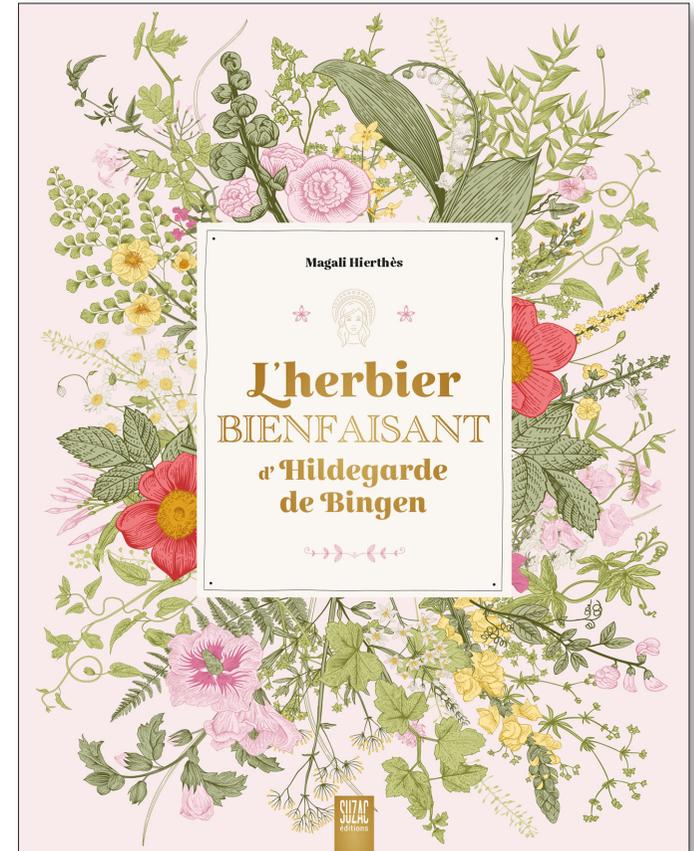
Diplômée en histoire et archéologie, Magali Hierthès est spécialisée dans les rituels et croyances de l'époque romaine. Aujourd'hui, elle poursuit ses recherches sur les savoirs traditionnels de l'herboristerie et se consacre à l'écriture dans les thématiques qui lui sont chères, comme l'ésotérisme, les légendes, les traditions anciennes et les mythes.



Deauville (14)

CONTACT

edito@suzac.fr
www.suzac.fr



- **Prix public** : 27,90 €
- **Format** : 19 x 24 cm
- **Pagination** : 256 pages
- **Reliure** : relié + fer à dorer
- Plus de 300 illustrations