



22 épices pour préserver la santé

Guy Avril

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

22 épices pour préserver la santé Guy Avril

22 épices pour préserver sa santé Edition Terre Vivante - La librairie 100 % BIO
- 100 % PRATIQUE

Poivre, curcuma, gingembre... savez-vous que ces épices sont avant tout des ingrédients « santé », tant sur le plan préventif que curatif ?

Ecrit par un médecin convaincu que la santé se trouve dans l'assiette, ce livre présente 22 épices, 40 recettes de cuisine pour être en forme et 100 recettes médicinales. A recommander également à tous ceux qui s'intéressent à la cuisine ayurvédique.

Au sommaire :

Introduction

- l'ail
- l'anis étoilé
- l'anis vert
- la cardamome
- le carvi
- le chili (piment)
- le clou de girofle
- la coriandre
- le cumin
- le curcuma
- le curry ou cari (feuille de curry)
- le fenouil
- le fenugrec
- le gingembre
- la moutarde
- la muscade et le macis
- le poivre
- le safran
- la vanille
- les mélanges d'épices

 [Download 22 épices pour préserver la santé ...pdf](#)

 [Read Online 22 épices pour préserver la santé ...pdf](#)

22 épices pour préserver la santé

Guy Avril

22 épices pour préserver la santé Guy Avril

22 épices pour préserver sa santé Edition Terre Vivante - La librairie 100 % BIO - 100 % PRATIQUE
Poivre, curcuma, gingembre... savez-vous que ces épices sont avant tout des ingrédients « santé », tant sur le plan préventif que curatif ?

Ecrit par un médecin convaincu que la santé se trouve dans l'assiette, ce livre présente 22 épices, 40 recettes de cuisine pour être en forme et 100 recettes médicinales. A recommander également à tous ceux qui s'intéressent à la cuisine ayurvédique.

Au sommaire :

Introduction

- l'ail
- l'anis étoilé
- l'anis vert
- la cardamome
- le carvi
- le chili (piment)
- le clou de girofle
- la coriandre
- le cumin
- le curcuma
- le curry ou cari (feuille de curry)
- le fenouil
- le fenugrec
- le gingembre
- la moutarde
- la muscade et le macis
- le poivre
- le safran
- la vanille
- les mélanges d'épices

Téléchargez et lisez en ligne 22 épices pour préserver la santé Guy Avril

190 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Sur la route des épices...

Je vous propose d'embarquer avec moi pour un voyage à la découverte des épices du monde, avec vingt-deux escales que j'ai sélectionnées en fonction de leur intérêt majeur pour la santé. Vous y trouverez présentés les principes actifs ainsi que les propriétés et les indications pour les maux du quotidien de chaque épice. Je vous proposerai également, pour mettre ces connaissances en application, quelques recettes de préparations culinaires ou de remèdes médicinaux.

Épices et médecine ayurvédique

Même si cet ouvrage ne constitue en aucun cas un manuel d'ayurvéda, discipline qui mérite qu'on lui consacre un livre à part entière (et même bien plus), on ne peut parler des bienfaits des épices sur la santé sans faire référence à la médecine ayurvédique.

(...)

Certes, on en parle beaucoup depuis quelques décennies, mais certains parmi vous ignorent peut-être ce qui se cache réellement derrière ce terme. Or il faut savoir que la médecine ayurvédique, vieille de plusieurs millénaires, apparaît comme la plus ancienne médecine connue, ayant donné naissance aux médecines traditionnelles chinoise et tibétaine. L'ayurvéda découle de l'observation et de l'enseignement aux hommes des règles d'une vie saine et paisible : c'est un véritable art de vivre, fondé sur l'observation de la nature. En sanskrit, le mot «ayurvéda» se décompose en veda, qui veut dire «connaissance», «science» - c'est ainsi que se nomment les textes sacrés de cette discipline -, et ayur, qui signifie «vie», ou plutôt «force de vie». L'ensemble signifie donc «science de la vie». L'ayurvéda est une science de sagesse consacrée à la santé des hommes, à la prévention et au traitement des maladies dès qu'elles apparaissent, tout en cultivant l'épanouissement et l'accomplissement de l'être humain. Pour l'ayurvéda, l'homme est un tout et il n'est pas envisageable de soigner le corps sans considérer l'esprit et le corps émotionnel.

L'ayurvéda n'est pas une discipline ésotérique et, s'il n'a pas été enseveli par la médecine et l'industrie pharmaceutique occidentales, c'est bien grâce à son sérieux et à son efficacité. Pour preuve, la formation en médecine ayurvédique est plus longue que celle en médecine «conventionnelle» occidentale. C'est surtout une médecine qui tient compte de l'observation et de l'environnement du patient. Très efficace dans la prévention du vieillissement, il peut tout à fait s'appliquer en Occident, sans forcément rompre avec la médecine officielle. Présentation de l'éditeur

En Inde, les vertus préventives et curatives des épices sont bien connues de la médecine ayurvédique, vieille de 6 000 ans. Elle leur reconnaît notamment le pouvoir de nous protéger contre de nombreuses maladies graves, comme par exemple les maladies cardio-vasculaires ou le cancer.

Le docteur Guy Avril nous apprend à utiliser 22 d'entre elles - ail, curcuma, fenouil, poivre, gingembre... -, pour le plus grand bien de notre santé. Pour chacune, il indique les propriétés, les indications et contre-indications, les précautions d'emploi. Il nous enseigne, à travers 140 recettes à utiliser au quotidien, comment les ajouter à notre alimentation, ainsi qu'à de nombreuses préparations médicinales, pour traiter les affections courantes (fièvre, aphte, diarrhée banale, rhume...), d'une façon très naturelle et économique.

Guy Avril est médecin généraliste. Ouvert aux médecines alternatives et convaincu que la santé se trouve dans l'assiette, notamment à travers l'utilisation des épices, il s'est formé à la diététique ayurvédique

(médecine traditionnelle indienne). Il est auteur de nombreux ouvrages sur la santé au naturel.

Depuis 30 ans, Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que la revue Les 4 Saisons du jardin bio. Terre vivante a également ouvert un parc écologique en Isère.

Livre imprimé en région Rhône-Alpes, avec des encres à base d'huiles végétales, sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.

Au sommaire :

Introduction - l'ail - l'anis étoilé - l'anis vert - l'asa-foetida - la cannelle - la cardamome - le carvi - le chili (piment) - le clou de girofle - la coriandre - le cumin - le curcuma - le curry ou cari (feuille de curry) - le fenouil - le fenugrec - le gingembre - la moutarde - la muscade et le macis - le poivre - le safran - le tamarin - la vanille - les mélanges d'épices Biographie de l'auteur

Guy Avril est médecin généraliste. Ouvert aux médecines alternatives et convaincu que la santé se trouve dans l'assiette, notamment à travers l'utilisation des épices, il s'est formé à la diététique ayurvédique (médecine traditionnelle indienne). Il est auteur de nombreux ouvrages sur la santé au naturel.

Download and Read Online 22 épices pour préserver la santé Guy Avril #K29CGM3R6NY

Lire 22 épices pour préserver la santé par Guy Avril pour ebook en ligne 22 épices pour préserver la santé par Guy Avril 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 22 épices pour préserver la santé par Guy Avril à lire en ligne. Online 22 épices pour préserver la santé par Guy Avril ebook Téléchargement PDF 22 épices pour préserver la santé par Guy Avril Doc 22 épices pour préserver la santé par Guy Avril Mobipocket 22 épices pour préserver la santé par Guy Avril EPub

K29CGM3R6NYK29CGM3R6NYK29CGM3R6NY