

# 250 remèdes naturels à faire soi-même

de [Claudine Luu](#)



## Biographie de l'auteur

Claudine Luu (34131 Candillargues) est Docteur en Pharmacie et Docteur ès Sciences naturelles. Enseignante et conférencière, spécialiste des plantes médicinales, sommité dans le monde de la phytothérapie, Claudine Luu a publié de nombreux ouvrages dans ce domaine. Elle a notamment fondé avec son mari Vinh Luu l'IMDERPLAM (Institut Méditerranéen d'Etude et de Recherche sur les Plantes Médicinales), une des écoles phares de la phytothérapie en France.

## Introduction

Un ouvrage à la fois très complet et très pratique qui réunit le meilleur des connaissances populaires et médicales puisque son auteur est à la fois pharmacienne et herboriste. Sommité dans le monde de la phytothérapie, elle nous livre ici 50 ans de savoirs. Une découverte des 50 plantes médicinales les plus courantes, avec leurs propriétés mais surtout leurs usages en automédication, pour soigner tous les petits maux du quotidien. Pour chaque plante, une fiche détaillée avec des explications botaniques pour bien reconnaître la plante, ses propriétés et principes actifs, ses indications et les recettes correspondantes à faire soi-même : tisanes, teintures-mères, baumes, lotions, macérats glycerinés de bourgeons (gemmothérapie), etc. Un apprentissage des différents modes de transformation de ces plantes que l'on peut réaliser soi-même et chez soi, expliqués très simplement et précisément grâce à des pas à pas illustrés par de nombreuses photos. La transmission d'un savoir-faire et de préparations qui risquent de tomber peu à peu dans l'oubli : certaines teinture-mères, par exemple, ne sont plus disponibles en pharmacie, alors qu'elles sont faciles à réaliser soi-même. De quoi composer sa propre pharmacie familiale et naturelle, gratuitement. Bref, un pas de plus vers l'autonomie...