

Nelly Grosjean

# *L'aromathérapie*

*Santé et bien-être  
par les  
huiles essentielles*



Albin Michel

Nelly Grosjean  
*L'aromathérapie*

**Qu'est-ce que l'aromathérapie ?** Cette médecine naturelle curative et préventive soigne par les essences ou huiles essentielles de plantes aromatiques.

**42 huiles essentielles** aux propriétés antiseptiques, respiratoires, amincissantes, revitalisantes : le basilic contre le stress, le bois de rose pour les soins de la peau, la cannelle comme aphrodisiaque, le sassafras comme antitabac... De la médecine aux soins de beauté, du confort de la maison à la cuisine, l'aromathérapie offre une infinité d'applications qui en font **un véritable art du bien-vivre au quotidien**.

Héritière d'une longue tradition familiale de médecine naturelle (il y a trente ans ses parents fondaient l'un des premiers centres de remise en forme à la frontière suisse), docteur en naturopathie et aromathérapeute réputée, Nelly Grosjean a créé un musée des arômes et du parfum en Provence et pratique l'aromathérapie avec succès depuis plus de quinze ans.

Dans ce livre précis et clair, conçu pour répondre à tous les besoins de la famille et des thérapeutes, elle a réuni les principes et les effets de cette science restée longtemps secrète, explique les propriétés de chaque huile essentielle et indique les posologies exactes, les modes d'emploi et leurs précautions.

**Un livre essentiel**, destiné à tous ceux qui veulent construire chaque jour leur santé et leur bien-être, simplement, en harmonie avec eux-mêmes et avec les lois de la nature.

Didier Thimonier  
Illustration Didier Chauvin



9 782226 064066

ISBN 2-226-06406-0  
19,80 € TTC