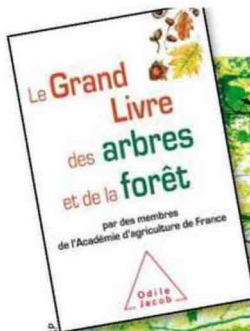




RÉALISATION : MARIE-CAROLINE MALBEC  
(COOKISSIME.COM)



## CES ARBRES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

Dans un arbre, tout est bon : l'écorce, les feuilles, les bourgeons, les fleurs, la sève, les glands et les racines. C'est incroyable de condenser tant de bienfaits naturels. D'ailleurs la médecine chinoise et la médecine ayurvédique ne s'y sont pas trompées, elles les préconisent depuis des millénaires pour leur richesse en micronutriments et en minéraux. Très prisé également, pour booster le système immunitaire, les cures à base de sève fraîche comme

celle du bouleau, ou de gomme comme celle du guggul pour ses actions anti-inflammatoires ou anticholestérol. Pour apprendre à connaître cet immense et magnifique monde végétal, *Le grand livre des arbres et de la forêt*, paru chez Odile Jacob, sous l'égide de l'Académie d'Agriculture de France, est une bible riche d'enseignements.

24,90 € ([odilejacob.fr](http://odilejacob.fr)) et le Festival du Bois et de la Forêt, 5 et 6 juin au château de la Bourdaisière, en Indre-et-Loire, ([labourdaisiere.com](http://labourdaisiere.com)).

