

SOMMAIRE

Comment utiliser ce guide ?	4
Un peu d'histoire	7
L'Antiquité	7
Le Moyen Âge	8
Les débuts de l'observation naturaliste	8
L'essor de la chimie	8
Quel avenir pour les plantes médicinales ?	9
Plantes médicinales et phytothérapie	10
Principes médicamenteux d'origine végétale	10
Phytothérapie	10
Autres modes thérapeutiques utilisant les plantes	11
Formes d'utilisation des plantes médicinales	13
La matière première	13
L'extraction des principes	14
Les tisanes	14
Autres formes	14
Récoltes des plantes médicinales	15
Époques de récoltes	15
Conservation	15
Qualités des plantes médicinales	15
Conclusion	16
Limites et risques de la phytothérapie	17
Domaines de la phytothérapie	18
Estomac et digestion	18
Foie et transit	18
Circulation sanguine, « cholestérol »	19
États grippaux	19
Sommeil, nervosité, palpitations	19
Fatigue	20
Rhumatismes	20
Troubles urinaires	20
Usage local	21
Problèmes féminins	21
Plantes de régime et problèmes de poids	21
Répartition des plantes médicinales par milieux	22
Les plantes médicinales en fiches	24-222
Glossaire	224
Bibliographie	230
Index	233