

TABLE DES MATIÈRES

L'AUTEUR	4
PRÉFACE	7
LES 3 PRINCIPES D'HIPPOCRATE	9
COMMENT UTILISER CE LIVRE ?	13
INTRODUCTION	15
PRINCIPES DE BASE DE NOTRE SANTÉ	19
VITAMINES ET ALIMENTS	23
MINÉRAUX ALIMENTS	25
LES FIBRES :	28
LES ACIDES GRAS ESSENTIELS	29
LES ALIMENTS TOXINIQUES ET PURINIQUES	30
LES FORMES GALÉNIQUES	31
DE LA PLANTE À LA GÉLULE	34
LES PRINCIPAUX MODES D'UTILISATION DES PLANTES	37
RÉPERTOIRE THÉRAPEUTIQUE	39
INDEX ALPHABÉTIQUE DES PLANTES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES	85
LE SYSTÈME DIGESTIF	111
BOUCHE – DENTS – PHARINX	111
ESTOMAC	116
INTESTINS	123
LE SYSTÈME HÉPATIQUE (Foie - Vésicule biliaire)	135
LE SYSTÈME URINAIRE (Reins - Vessie - Voies Urinaires)	143
LE SYSTÈME CARDIAQUE	153

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE	161
LE SYSTÈME RESPIRATOIRE	175
LA PEAU.....	185
LE SYSTÈME NERVEUX.....	195
OS – ARTICULATIONS – RHUMATISMES – GOUTTE.....	207
OBÉSITÉ – CELLULITE	221
DIABÈTE – HYPERGLYCÉMIE.....	237
PROBLÈMES FÉMININS.....	241
PROBLÈMES MASCULINS	249
INFECTIONS – SYSTÈME IMMUNITAIRE – FIÈVRE – MALADIES HIVERNALES.....	255
CHOLESTÉROL – LIPIDES – TRIGLYCÉRIDES.....	265
DÉMINÉRALISATION.....	271
MIGRAINES.....	275
RADICAUX LIBRES – ANTIOXYDANTS – VIEILLISSEMENT	279
MÉMOIRE	285
FATIGUE	289
ANÉMIE.....	299
LES PLANTES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DES SPORTIFS.....	303
LES ENFANTS	311
COMMENT SE PROCURER LES TOTUM DE PLANTES EN GÉLULES ET LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?.....	319
LEXIQUE	321