

Les Plantes, 3

La phytothérapie ou la médecine par les plantes, 3

Le choix des plantes, 3

Seule ou en association, 4

En usage interne, 4

Les infusions, 4

Les décoctions, 5

Les macérations, 5

Les teintures (teintures-mères), 5

Les huiles essentielles, 6

Les sirops, 7

En usages externe, 7

Les compresses, 8

Les huiles médicinales, 8

Les pommades, 8

Les onguents, 8

Phytothérapie et diététique, 9

Les protéines et acides animés, 9

La composition des protéines, 10

Les différents acides aminés, 10

Les acides aminés essentiels, 10

Les principales sources alimentaires, 11

L'apport quotidien, 11

Les glucides et l'alimentation, 11

Importance des glucides, 11

Que sont les glucides



Les sucres, 12

Les oligosaccharides, 13

Les polysaccharides, 13

Les glucides dans l'organisme, 13

Source et réserve d'énergie, 13

L'index glycémique, 14

Fibres alimentaires et la fonction intestinale,

Régulation du poids corporel, 16

Le diabète, 16

La santé dentaire, 17

Rester actif, 17

Les recommandations nutritionnelles
pour les glucides, 17

Les lipides, 18

Les fibres, 19

Les fibres solubles, 21

Les fibres insolubles, 21

Combien de fibres alimentaires doit-on prendre ? 22

Où se cachent les fibres alimentaires, 22

La maladie, 24

Les causes premières de la maladie, 28

Infections, 28

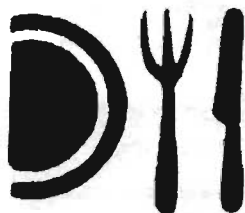
Inflammation, 28

Allergies, 29

**Maladies de la peau et symptômes se manifestant sur la
surface du corps, 30**

Mauvais état de la peau, 30

Dermatose, 31



Allergies cutanées, 32

Chilblains, 32

Impétigo, 33

Erysipèle, 33

Prurit, 34

Ulcères, 34

Kystes et ganglions, 35

Teigne, 36

Abcès, furoncles, escarboucles, 36

Panaris, 37

Acné, 37

Piqûres d'insectes, 38

Démangeaisons et urticaire, 39

Eczéma, 39

Psoriasis, 40

Zona, 41

Pied d'athlète, 42

Verrues, 43

Corne et calles, 43

Taches de rousseur ou de son, 43

Brûlures et échaudements, 43

Coups de soleil, 44

Enflures, 45

Hernies, 45

Bleus, foulures, entorses, 45

Entorses, 46

Blessures, 46

Fractures, 47



Etat de choc, 48

Maladies liées à la tête, 49

Cheveux, 49

Pellicules, 50

Alopécie (perte de cheveux), 50

Calvities, 51

Fatigue mentale, 51

Migraine, 51

Mémoire, 53

Alzheimer (maladie d'), 54

Mal de mer et autres maux du voyage, 54

Vertiges et déséquilibres, 55

Maladie de Manière, 56

Bouche, gorge, voix, nes, oreilles, yeux, 56

Acouphènes, 56

Surdité, 57

Conjonctivite, 57

Sinusite, 58

Polypes, 58

Problèmes de bouche et de gencives, 59

Ulcères de l'abouche, 59

Halétose (mauvaise haleine), 59

Maux de dents, 60

Maux de gorge, 60

Les glandes lymphatiques, 61

Amygdalite, 62

Angine herpétique, 63

Enrouement (voix enrouée), 64



Laryngite, 65

Maladies de l'appareil respiratoire, 68

Refroidissements et rhumes, 68

Catarrhe (gros rhume), 68

Grippe, 70

Encéphalomyélite myalgique, 71

Bronchite, 71

Rhume des foins, 73

Asthme, 73

Troubles pulmonaires, 75

Emphysème, 76

Pleurésie, 76

Maladies de l'appareil digestif, 78

Malnutrition, 78

Nausée, 78

Hoquet, 79

Anorexie nerveuse, 80

Obésité, 80

Appétit, 81

Maux d'estomac, 82

Brûlures d'estomac, 83

Troubles digestifs, 83

Colique, 85

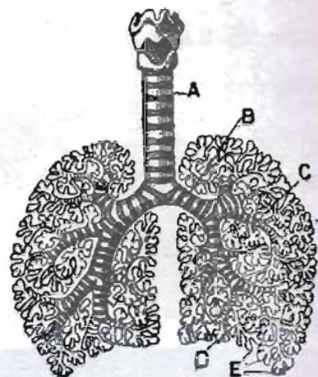
Colite (inflammation du colon), 85

Constipation, 86

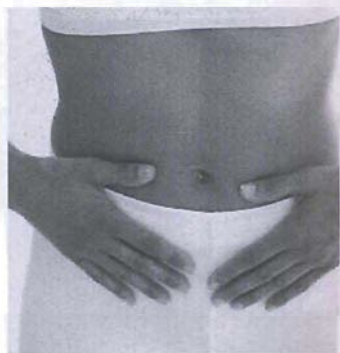
Flatulences, 90

Diarrhée, 90

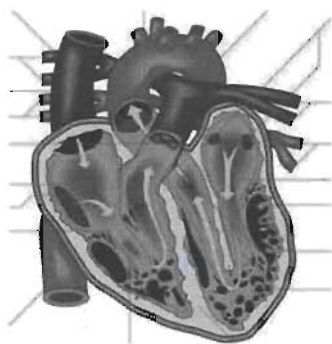
Dyspepsie, 91



Bronches : A, trachée; B, grosses bronches; C, petites bronches; D, bronchioles; E, vésicules pulmonaires.



Dysenterie, 91
Diverticules, 92
Appendicite, 93
Syndrome des intestins irritables, 94
Entérite, 94
Ulcère duodéal, 95
Candidose, 95
Ulcère gastrique, 96
Gastrite, 97
Gastroentérite, 97
Vers, 98
Troubles du foie, 99
Etat bilieux, 100
Calculs biliaires, 101
Hépatite et jaunisse, 102
Maladies de l'appareil circulatoire, 103
Coeur et circulation sanguine, 103
Troubles du sang, 103
Hémorroïdes, 104
Hémorragie, 104
Saignement de nez, 105
Hypoglycémie, 105
Troubles de la circulation sanguine, 106
Palpitations, 107
Tension artérielle élevée, 107
Tension artérielle faible, 109
Etats de faiblesse, Anémie, 109
Angine de poitrine, 111



Hydropisie, 112

Troubles cardiaques, 113

Artériosclérose, 114

Attaque, 115

Thrombose coronaire, 115

Phlébite, 117

Thrombose, 117

Varices, 118

Maladies de l'appareil génito-urinaire, 122

Troubles des reins et calculs, 122

Vessie et problèmes urinaires, 123

Prostate, 123

Impuissance, 124

Incontinence, 125

Maladies du système nerveux, 126

Névrite et névralgie, 126

Sciatique, 127

Troubles nerveux, 127

Anxiété, 129

Dépression, 130

Etat de tension et stress, 131

Insomnie, 131

Cauchemar, 133

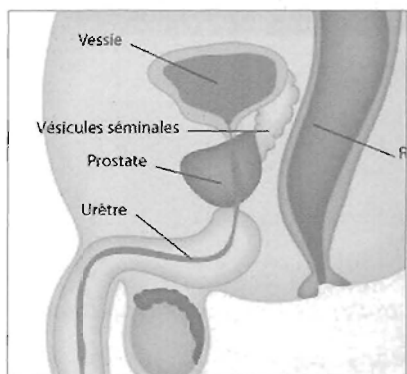
Epilepsie, 133

Sclérose multiple, 134

Maladies spécifiques de la femme, 135

Allaitement, 135

Mastite, 136



Grossesse et accouchement, 136

Prolapse, 137

Cystite, 139

Stérilité, 140

Troubles utérins, 141

Ménopause, 142

Maladies infantiles, 146

Diverses maladies infantiles, 146

Coqueluche, 147

Croup, 148

Enurésie nocturne (pipi au lit), 148

Fièvre glandulaire, 149

Hyperactivité, 150

Poussée des dents, 150

Glandes adénoïdes et amygdales, 151

Maux d'oreilles, 151

Maladie coléliaque, 152

Rachitisme, 152

Rougeole, 153

Divers syndromes externes et internes, 156

Les douleurs, 156

Douleurs, 156

Crampe, 157

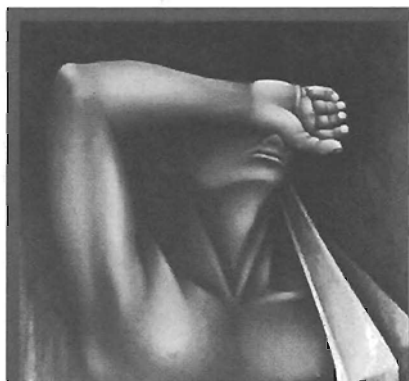
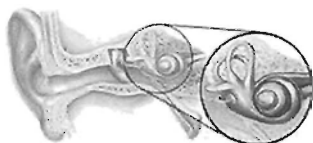
Goutte, 157

Lumbago, 158

Arthrite, 160

Ostéomalacie, 162

Ostéoporose, 162



Les conséquences premières des maladies, 165

Débilité, Fatigue, Manque de force, 165

Léthargie, 166

Convalescence, 166

Table des encadrés

Cancer, 35

Les huiles de l'herboriste, 63

Le café de pissenlit, 108

Le maté, 109

La mélasse, 111

La Rutine, 116

Les carthames, 118

Les Fleurs de Bach, 129

Lewisa rediviva

