

Sommaire

Chaque monographie de plante étant subdivisée de façon identique, seules les subdivisions principales sont indiquées ci-dessous.

Avant-propos	v
Sommaire	xi
Abréviations	xiii
Définitions. Aspects réglementaires	1
Anxiété	5
Kava	6
Cancer : alimentation végétale et prévention	15
I. Fibres alimentaires : définition, nature des fibres	16
II. Fibres alimentaires et cancer colorectal	17
III. Fibres, fruits, légumes	23
IV. Soja et cancer	24
« Cholestérol ». Prévention du risque cardiovasculaire	33
I. Soja - Protéines de soja	34
II. Fibres solubles et cholestérol, psyllium et autres fibres	39
III. Phytostérols	44
IV. Ail	53
V. Conclusion générale	62
Cœur : « palpitations »	71
Aubépine	72
Dépression	81
Millepertuis	82
Douleurs d'origine arthrosique. Mal de dos	97
Saule	99
Harpagophyton	101
Fatigue	109
Ginseng	110
Éleuthérocoque	117
Plantes à caféine	120
Hypertrophie bénigne de la prostate	127
Palmier de Floride	128
Prunier d'Afrique	133
Ortie	135
Phytostérols - <i>Hypoxis rooperi</i>	137
Autres plantes et produits	139
Infections urinaires. Cystite	143
Canneberge à gros fruits	144

Autres plantes	147
Insomnie : « plainte d'insomnie »	151
Valériane.....	152
Autres plantes	159
Insuffisance vasculaire chronique	167
Marronnier d'Inde.....	169
Ménopause	173
I. Phyto-œstrogènes.....	174
II. Soja et bouffées de chaleur	178
II. Soja, phyto-œstrogènes et ostéoporose.....	181
IV. Conclusions.....	182
V. Autres plantes	184
Migraine	191
Grande camomille.....	192
Nausées, mal des transports	199
Gingembre	200
Rhume. « État grippal »	207
Échinacée.....	208
Troubles fonctionnels intestinaux	217
Menthe poivrée	220
Troubles de la mémoire du sujet âgé. Maladie d'Alzheimer	229
Ginkgo	230
Index	239