

TABLE DES MATIÈRES

DES ARTICULATIONS DOULOUREUSES	10
Les arthrites	10
Les arthroses	12
Arthrose : le pouvoir des plantes	14
LES PLANTES MÉDICINALES ONT UNE BELLE HISTOIRE	16
De la Gaule romaine au Moyen-âge :	
l'essor de la phytothérapie	18
Paracelse et la théorie des signatures	20
L'âge de la médecine scientifique	22
À la recherche des principes actifs	24
SOUS QUELLES FORMES UTILISER LES PLANTES?	26
Les plantes utilisées en nature	26
Les préparations galéniques de plantes	28
Les autres préparations galéniques	30
LA DÉCOUVERTE PHYTOTHÉRAPIQUE LA PLUS IMPORTANTE : L'HARPAGOPHYTUM, LA « GRIFFE DU DIABLE »	32
Une plante africaine	32
Tout est dans la racine	34
Des propriétés anti-inflammatoires prouvées	36
L'harpagophytum soulage les articulations	38
Comment utiliser l'harpagophytum ?	40
DIX PLANTES POUR SOULAGER VOS DOULEURS	42

GEMMOTHÉRAPIE : LA FORCE DES BOURGEONS	54
La gemmothérapie contre les rhumatismes	56
La gemmothérapie chez la personne âgée	58
HOMÉOPATHIE : DES PLANTES DYNAMIQUES	60
Homéopathie pratique	62
APPRENEZ À NOURRIR VOS ARTICULATIONS EN FAISANT VOTRE MARCHÉ	66
Des légumes contre les rhumatismes	66
Des fruits à votre service	72
Compléments alimentaires et nutrithérapie: la recherche en pointe	76
Indispensables minéraux et oligo-éléments	78
Précieuses vitamines	78
DES BAINS ET DES PLANTES	80
La balnéothérapie chez soi	82
POUR CONCLURE EN BEAUTÉ VÉGÉTALE	86
Réponse aux éminents scientifiques	88
Les plantes : un don précieux	90
LEXIQUE	92

BIBLIOGRAPHIE	95
---------------	----