

Table des matières

Avant-propos	11
Introduction	13
Chapitre 1 Causes, effets et conséquences	19
Le bon stress.....	19
(Stress + détresse = anxiété) = maladie.....	20
Sur l'onde de choc	22
L'adaptation	28
L'homéostasie, équilibre biochimique.....	29
L'anxiété.....	34
L'insomnie	40
Virus & C ^{ie}	42
La mémoire	44
Chapitre 2 Les traitements médicaux traditionnels	47
Les différentes approches.....	47
Les tranquillisants.....	48
Les hypnotiques.....	49
Les antidépresseurs	51
Les analgésiques.....	52
Les antibiotiques.....	54
L'effet tertiaire.....	55
La phytothérapie, une solution de rechange	55
Chapitre 3 L'environnement, l'horticulture et la santé	57
L'homéostasie environnementale.....	57
Les plantes transgéniques	62
Déprime 101	65
Le syndrome « pas dans ma cour ».....	70
La culture écologique.....	72
Les plantes naturalisées	73
Le jardinage thérapeutique.....	74
Chapitre 4 La phytothérapie	79
Un bref historique.....	79
Le pouvoir des plantes	82

Les plantes et la sécurité	83
Drogues ou suppléments?	85
Chamans ou médecins?	88
Les ingrédients actifs	90
La commission E	92
Les extraits standardisés	93
Les contre-indications	96
Une bonne approche	98
Chapitre 5 Les plantes médicinales	101
La camomille	101
La passiflore	104
Le houblon	106
La valériane	108
Le millepertuis	111
L'échinacée	117
La vigne rouge	119
Le <i>Ginkgo biloba</i>	122
Le tilleul	125
Les bons compagnons	126
Le kava, un don d'outre-mer	129
Biofiltres pour la maison	135
Chapitre 6 De la semence à votre tasse	139
L'ensemencement	139
La plantation	141
L'entretien	143
Tableau des carences	145
La récolte	146
Le séchage	147
Les infusions	150
Les décoctions	151
Les extraits liquides	151
Les huiles médicinales	153
Les crèmes et les onguents	153
Divers	154
Quelques recettes maison	155
Chapitre 7 Autres considérations	159
Des moyens tout simples	159
Juste pour rire	162
Coups de cœur	163
Un dernier mot	165
Références	169