

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