

DR. KURT
HOSTETTMANNAVEC LA CONTRIBUTION
D'ANNE SÉCHAUD-VEUTHEY

DES PLANTES POUR LA PRÉVENTION DES AFFECTIONS CARDIOVASCULAIRES

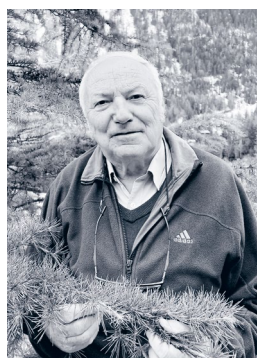


HYPERTENSION / HYPOTENSION
CHOLESTÉROL / AVC / INFARCTUS

Les affections cardiovasculaires tuent en silence! On peut certes prévenir l'hypertension par une bonne hygiène de vie et la traiter à l'aide de médicaments de synthèse non dépourvus d'effets secondaires. Mais, chose moins connue, des plantes médicinales ou alimentaires comme l'ail, l'hibiscus, l'olivier ou la betterave rouge, sont à même d'abaisser modérément la pression artérielle, et ce quasi sans effets indésirables. Il en va de même pour l'hypotension, à l'exemple du romarin.

L'hypertension est souvent induite par un taux trop élevé de cholestérol qui augmente le risque d'AVC ou d'infarctus du myocarde. L'aronia, la spiruline ou encore le rooibos présentent un intérêt significatif pour l'abaisser et se prémunir au quotidien contre de tels risques. D'autres plantes comme la vigne rouge, le ginkgo ou l'hamamélis sont non seulement idéales pour soulager les jambes lourdes ou les varices, mais aussi pour prévenir les thromboses.

Ce guide illustré rapporte de nombreuses anecdotes historiques sur les plantes citées, ce qui rend sa lecture agréable. Grâce aux conseils pratiques donnés, il s'adresse à toutes les personnes désireuses d'utiliser l'immense potentiel thérapeutique des plantes pour rester en bonne santé et améliorer sa qualité de vie.



Kurt Hostettmann, docteur en chimie et professeur honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie chinoise des sciences à Shanghai, est un expert internationalement reconnu dans le domaine des plantes médicinales et des phytomédicaments. Auteur de plus de 650 publications scientifiques et de 25 livres (académiques et pour le grand public) traduits en de nombreuses langues, il vit et travaille à Champex-Lac en Valais où il s'implique dans le jardin botanique et dispose de sa propre collection de plantes médicinales. Il a déjà publié aux Éditions Pillet Renforcer et conserver sa mémoire à l'aide de fruits, légumes, épices.



32 chf

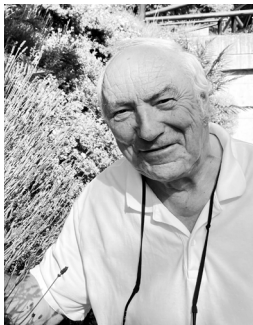
Diffusion Suisse OLF
ISBN 978-2-940145-55-3

Le règne végétal présente un immense potentiel pour atténuer les troubles cognitifs (perte de la mémoire, de l'attention et de la concentration, de la faculté de raisonner, etc.) et ce, à l'heure où il n'existe encore aucun médicament capable de venir à bout de maladies dégénératives de type Alzheimer.

Il ne s'agit pas ici de susciter de faux espoirs ni de dire que tout peut être résolu par ce biais-là. Néanmoins certains fruits, légumes ou épices peuvent aider au maintien des fonctions cognitives et au renforcement de la mémoire, tout en possédant aussi d'autres vertus thérapeutiques. L'effet n'est pas spectaculaire, mais peut tout de même contribuer à ralentir le déficit cognitif et à améliorer la qualité de vie.

La myrtille est particulièrement bonne pour renforcer la mémoire chez les personnes âgées et les enfants, et pourrait même chez ces derniers, améliorer les performances scolaires. Des épices, comme le curcuma et le romarin, sont très prometteuses.

Seules les plantes étudiées scientifiquement sont décrites dans ce livre avec leurs propriétés thérapeutiques et leurs effets secondaires éventuels. Des conseils pratiques sont donnés sur la façon de les utiliser au mieux avec indication des dosages adéquats.



Kurt Hostettmann, docteur en chimie et professeur honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie chinoise des sciences à Shanghai, est un expert internationalement reconnu dans le domaine des plantes médicinales et des phytomédicaments. Auteur de plus de 650 publications scientifiques et de 25 livres (académiques et pour le grand public) traduits en de nombreuses langues, il vit et travaille à Champex-Lac en Valais où il s'implique dans le jardin botanique et dispose de sa propre collection de plantes médicinales.



22 euros

Diffusion France Sofédis
Diffusion Suisse OLF
ISBN 978-2-94014-551-5

design © sprinelli photos © D.R.



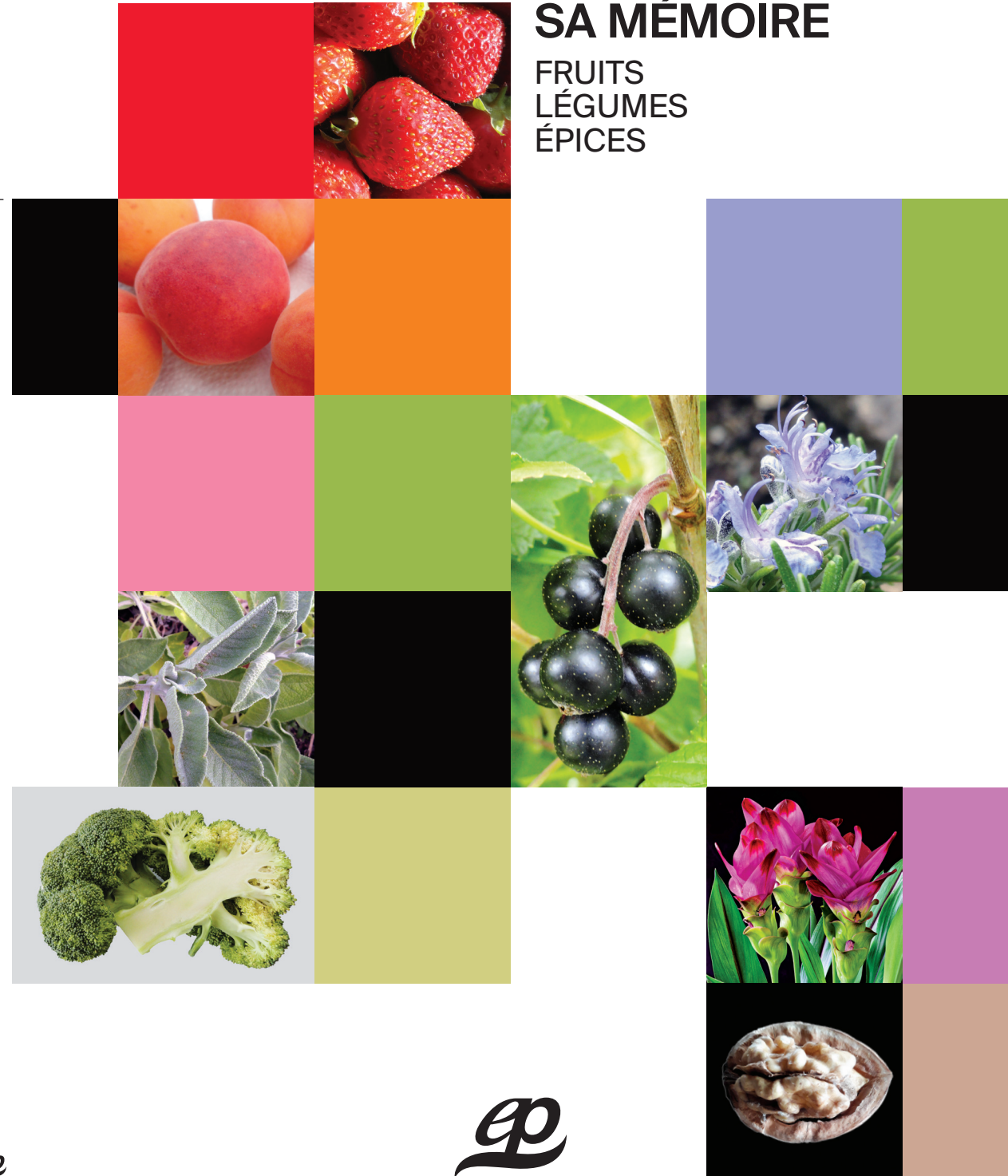
éditions pillet

RENFORCER ET CONSERVER SA MÉMOIRE

DR. KURT HOSTETTMMANN

DR. KURT
HOSTETTMMANN

PRÉFACE
ROMAINE JEAN



RENFORCER
ET CONSERVER
SA MÉMOIRE

FRUITS
LÉGUMES
ÉPICES

