

Sommaire

| | |
|---------------------|----|
| Préface | 11 |
| Avertissement | 17 |
| Introduction | 18 |

Première partie : S'intoxiquer : causes et solutions

| | |
|---|----|
| 1. Les sources d'intoxication au quotidien | 22 |
| Les xénobiotiques..... | 22 |
| L'alimentation..... | 27 |
| Sédentarité, stress et stress chronique | 29 |
| 2. Qu'entend-on par détoxification ? | 31 |
| Quelle est la différence entre drainage et détoxification?. | 31 |
| Le rôle du foie et des émonctoires | 33 |
| Les symptômes de l'intoxication/intoxination | 34 |
| L'apport des plantes dans la détoxification | 35 |
| La qualité des plantes | 38 |
| Les préparations adaptées à la détoxification | 38 |
| Comment mener sa cure de détoxification? | 40 |
| Les posologies..... | 41 |
| Dans quelle situation faut-il ou ne faut-il pas entreprendre une cure de détoxification? | 42 |
| Test d'évaluation de son degré d'intoxication | 43 |

Seconde partie :

Plantes et détoxification des principales fonctions de l'organisme

| | |
|---|-----|
| 1. Le système digestif et la peau | 50 |
| Acacia | 52 |
| Angélique | 54 |
| Artichaut | 56 |
| Aubier de tilleul | 58 |
| Bardane | 60 |
| Chardon-Marie | 62 |
| Épine-vinette | 64 |
| Genévrier | 66 |
| Menthe poivrée | 68 |
| Pissenlit | 70 |
| Radis noir | 72 |
| Romarin | 74 |
| 2. Le système neuro-végétatif | 76 |
| Aubépine | 77 |
| Mélisse | 79 |
| Passiflore | 80 |
| Tilleul | 82 |
| Valériane | 84 |
| 3. Le système respiratoire | 86 |
| Bourrache | 86 |
| Capucine | 88 |
| Mauve | 90 |
| Origan | 92 |
| Sureau | 94 |
| 4. Les systèmes circulatoire et lymphatique | 95 |
| Bleuet | 96 |
| Bourdaïne | 98 |
| Bourse-à-pasteur | 100 |
| Cassis | 102 |

| | |
|--|------------|
| Mélilot | 104 |
| Vigne rouge | 106 |
| 5. Le système uro-génital | 107 |
| Bouleau | 108 |
| Bruyère | 110 |
| Lamier blanc | 112 |
| Prêle | 114 |
| Reine-des-prés | 116 |
| Verge-d'or | 118 |
| | |
| Glossaire | 121 |
| Index des plantes citées | 129 |
| Index des symptômes | 133 |
| Bibliographie | 137 |
| Remerciements | 141 |