

# SOMMAIRE

Introduction.....	04
Conseils.....	06
Les trois modes de préparation.....	07
Conseils pour faire une cure.....	08
Contre l'acné et l'eczéma.....	09
Contre l'aérophagie et les ballonnements....	10
Contre l'asthme.....	11
Contre la bronchite et la toux.....	12
Contre la colite.....	13
Contre la constipation.....	14
Contre les cystites.....	15
Contre les digestions laborieuses.....	16
Contre les fermentations intestinales.....	17
Contre l'hypertension.....	18
Contre l'insomnie.....	19
Contre les maladies de la peau.....	20
Contre les règles douloureuses.....	21
Contre la tachycardie.....	22
Contre les vers intestinaux.....	23
Cicatrisation des ulcères.....	24
Contre le diabète.....	25
Contre le cholestérol.....	26
Contre la cellulite.....	27
Les fibres.....	28
Trucs en vrac.....	29

# INTRODUCTION

Voici le dernier volume d'une série consacrée aux plantes « qui nous veulent du bien ».

Dernier volume est d'ailleurs un terme bien prétentieux de notre part, car il n'y a jamais de fin à ce que nous propose la Nature. Nous aurons bien d'autres occasions de vous présenter ses bienfaits que nous néglignons tant, par ignorance ou manque de temps.

En attendant, nous vous invitons à découvrir l'art et la manière de préparer ces « simples » qui nous entourent, prêtes à nous offrir généreusement leurs vertus médicinales.

Ce volume présente, en fonction des maux les plus courants, les remèdes les plus efficaces qui soient. A vous de les mettre en pratique en complément d'un traitement médical ou après l'avis de votre médecin habituel.

Nous vous souhaitons une bonne lecture dans le pays merveilleux de la Nature et vous disons à très bientôt.

Martin Detienville