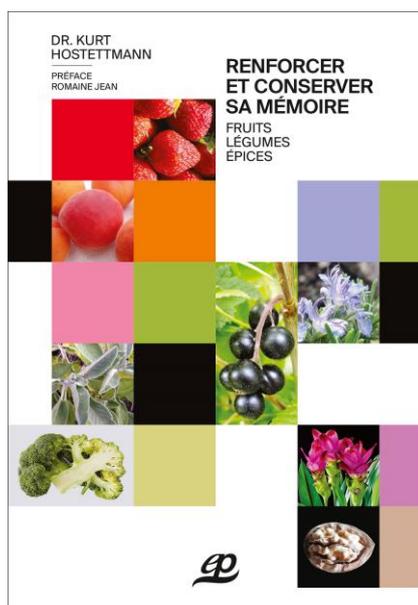


Communiqué de presse

Renforcer et conserver sa mémoire

Fruits, légumes, épices

Dr. Kurt Hostettmann
Préface de Romaine Jean



« *Que ton aliment soit ton médicament !* » Le règne végétal présente un immense potentiel pour atténuer les troubles de la mémoire, de l'attention ou encore de la concentration. Sans susciter de faux espoirs, certains fruits, légumes ou épices peuvent aider au maintien et au renforcement des fonctions cognitives. Seules les plantes étudiées scientifiquement sont décrites dans ce nouvel ouvrage du **Dr. Kurt Hostettmann**, expert internationalement reconnu dans le domaine des plantes médicinales et des phytomédicaments. Avec à la clé des conseils pratiques sur la meilleure façon de les utiliser.

À l'heure actuelle où il n'existe encore aucun médicament capable de venir à bout de maladies dégénératives de type Alzheimer, des fruits comme la myrtille ou les baies d'argousier et des épices (curcuma, huile essentielle de romarin à 1,8 - cinéole) permettent d'en ralentir la progression et d'améliorer la qualité de vie des personnes. Ils peuvent aussi être utilisées avec profit en cas de perte temporaire de la mémoire, durant une période difficile de la vie incluant surmenage, stress, *burn out*, dépression, manque de sommeil ou encore pour améliorer les performances scolaires.

Les fruits de couleur rouge, orange, bleue ou noire (entre autres : aronia, abricots, cassis, fraise, grenade) ont attiré l'attention des chercheurs en raison des antioxydants qu'ils contiennent souvent en grande quantité. Les légumes ont fait l'objet de relativement peu d'études, hormis l'épinard à cause de sa supposée grande teneur en fer, tandis que les épices et herbes aromatiques (entre autres : curcuma, mélisse, safran) représentent un réservoir extraordinaire de molécules bonnes pour la santé et la mémoire. Pour chaque fruit, légume ou épice présentée, des informations sont données sur leur histoire, leur contenu chimique, leur action pharmacologique, la façon de les utiliser, les dosages et les éventuels effets indésirables ou interactions médicamenteuses.

« *Tout le monde connaît le Dr. Kurt Hostettmann à Champex-Lac. On l'écoute à la radio, on connaît ses balades botaniques, on a lu ses livres. Sa réputation est mondiale. Les plantes, il les connaît si bien qu'il évite d'en faire une panacée. Il vous parle des herbes, des épices, des fleurs avec ce savoir-faire ancestral que possèdent les sages. Il serait magicien, s'il n'était scientifique, profondément scientifique. Il marie les savoirs sans en rejeter aucun.* » (Romaine Jean)

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.

Contact pour le service de presse : editions@editions-pillet.ch