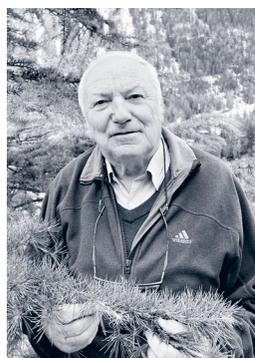


Les affections cardiovasculaires tuent en silence! On peut certes prévenir l'hypertension par une bonne hygiène de vie et la traiter à l'aide de médicaments de synthèse non dépourvus d'effets secondaires. Mais, chose moins connue, des plantes médicinales ou alimentaires comme l'ail, l'hibiscus, l'olivier 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

DR. KURT
HOSTETTMMANN

AVEC LA CONTRIBUTION
D'ANNE SÉCHAUD-VEUTHEY

DES PLANTES POUR LA PRÉVENTION DES AFFECTIONS CARDIOVASCULAIRES



HYPERTENSION / HYPOTENSION
CHOLESTÉROL / AVC / INFARCTUS

