

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



PRINCIPES DE NATUROPATHIE *et suppléments alimentaires*

Herb Art

VOIES DE GUÉRISON



PRINCIPES DE NATUROPATHIE

et suppléments alimentaires

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Capucine Chartrand

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Principes de naturopathie et suppléments alimentaires

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-279-7

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	5
HISTORIQUE DE LA NATUROPATHIE.....	5
PRINCIPES DE LA NATUROPATHIE.....	7
B. QUALITÉ ET EFFICACITÉ DES PRODUITS THÉRAPEUTIQUES.....	8
C. SUPPLÉMENTS	12
ENZYMES DIGESTIVES	12
PRÉBIOTIQUES.....	14
PROBIOTIQUE.....	15
BIOFLAVANOÏDES	18
CHOLINE	21
INOSITOL	22
CO-ENZYME Q10.....	23
LÉCITHINE	25
SULFATE DE CHONDROÏTINE.....	27
SULFATE DE GLUCOSAMINE.....	28
PHOSPHATIDYLSÉRINE.....	30
ARGILE.....	31
BENTONITE.....	34
CHARBON ACTIVÉ	35
EXTRAIT DE PÉPINS D'AGRUMES	37
COLLAGÈNE	37
SUPER ALIMENTS	39
GEL D'ALOÈS.....	41
5-HYDROXY L-TRYPTOPHANE (5-HTP).....	43
MÉLATONINE	44
D. BIBLIOGRAPHIE	46
SITES INTERNET	46
NOTES.....	46



Herbothèque

Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle