



Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous

Kurt Hostettmann

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous Kurt Hostettmann

 [Telecharger Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous ...pdf](#)

Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous

Kurt Hostettmann

Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous Kurt Hostettmann

Téléchargez et lisez en ligne **Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous** Kurt Hostettmann

141 pages

Présentation de l'éditeur

Les fruits de chez nous ont de remarquables propriétés thérapeutiques, surtout pour la prévention de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et même de la maladie d'Alzheimer. Ainsi, la Cornell University (USA) vient de démontrer que la pomme contient des substances qui protègent les cellules cérébrales contre le stress oxydatif, coresponsable du développement de maladies neurodégénératives, au point que le vieux dicton anglais " An apple a day keeps the doctor away" est devenu : "An apple a day keeps Alzheimer's away" ("Une pomme par jour nous préserve de la maladie d'Alzheimer"). Le jus de raisin rouge améliore les fonctions cognitives et pourrait aussi jouer un rôle dans la prévention de la maladie d'Alzheimer. Consommé sous forme de vin rouge, il diminue le risque d'accidents cardiovasculaires grâce à sa teneur élevée en resvératrol. L'abricot est une source importante d'antioxydants, de caroténoïdes (dont le lycopène), de fibres et de fer. Sa consommation régulière pourrait avoir un effet bénéfique sur la gastrite chronique. Le cassis, la fraise, la framboise, la groseille, le raisinet, la mûre sont également des sources très importantes d'antioxydants. Les fruits sauvages présentent aussi un grand intérêt. Par exemple, la myrtille séchée est un antidiarrhéique et ses pigments de couleur bleu-noir améliorent la microcirculation dans les troubles veineux et même l'acuité visuelle nocturne ; elle peut aussi prévenir la baisse des fonctions cognitives chez les personnes âgées. L'airelle, de couleur rouge, est indiquée pour le traitement des infections des voies urinaires et des cystites, comme sa cousine canadienne, la canneberge (cranberry). Les baies jaune-orange de l'argousier sont extrêmement riches en vitamine C (trente fois plus que dans l'orange). Cet ouvrage illustré est un guide qui permet d'exploiter au mieux les propriétés souvent méconnues des fruits de chez nous, en indiquant certaines précautions à prendre et les effets secondaires possibles. Il s'adresse au grand public, mais sera aussi d'une grande utilité pour les professionnels de la santé. **Biographie de l'auteur**

Kurt Hostettmann, docteur en chimie, est professeur honoraire aux Universités de Genève, Lausanne, Nanjing, Shandong et à l'Académie chinoise des sciences à Shanghai. Spécialisé dans les plantes médicinales et phytomédicaments, il jouit d'une renommée internationale. Il est l'auteur de plus de cinq cents publications scientifiques et d'une douzaine de livres, dont certains ont été traduits en japonais, chinois, indonésien, farsi, espagnol et portugais.

Download and Read Online **Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous** Kurt Hostettmann

#F5JEUGOB1YT

Lire Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous par Kurt Hostettmann pour ebook en ligne Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous par Kurt Hostettmann Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous par Kurt Hostettmann à lire en ligne. Online Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous par Kurt Hostettmann ebook Téléchargement PDF Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous par Kurt Hostettmann Doc Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous par Kurt Hostettmann Mobipocket Les vertus thérapeutiques des fruits de chez nous par Kurt Hostettmann EPub

F5JEUGOB1YTF5JEUGOB1YTF5JEUGOB1YT