

Questions clés

Comment préparer soi-même son gomasio ?	242
Comment se protéger de l'acide phytique contenue dans de nombreuses céréales et légumineuses ?	217
Doit-on manger le riz blanc ou complet ?	209
Et le maïs génétiquement transformé ?	226
Explication nutritionnelle des effets bénéfiques du thé sur la santé ?	572
Faut-il consommer le blé raffiné ou complet ?	215
Graisse animale contre huile végétale : une injustice ?	426
La consommation de pain, de pâtes est-elle compatible avec le fait de préserver la ligne et une taille fine ?	215
La cuisson des graisses et des huiles : attention danger !	491
La grillade : une cuisson saine ?	430
Lait de vache : sain ou malsain ?	479
Le lait de vache est-il un bon substitut du lait maternel	473
Le pain traditionnel de qualité est-il de retour ?	219
Le pain : sain ou malsain, blanc ou complet ?	217
Le pain : le problème de sa fabrication contemporaine	218
Le sucre raffiné est-il néfaste ?	511
Les acides gras essentiels et leurs fonctions	492
Les acides gras saturés sont-ils seulement nuisibles ?	493
Les différents types de thé et leur effet bénéfique sur la santé	573
Les viandes blanches sont-elles meilleures pour la santé que les viandes rouges	438
Pourquoi l'industrie alimentaire utilise-t-elle autant de sel ?	505
Quelle est la différence entre la diététique chinoise et la macrobiotique ?	382
Quelles sont les différences entre les huiles de première pression et les huiles raffinées ?	493
Quelles sont les caractéristiques et les propriétés des aliments dérivés du soja ?	263
Vinaigre des quatre voleurs : indications et fabrication ?	169

INDEX

symptômes et maladies

Abcès: 421

Abcès cutanés: 377
 Abcès du poumon: 125, 201, 238, 327
 Absence de transpiration: 177
 Accident vasculaire cérébral: 170, 189
 Acidité gastrique: 393, 402, 459, 497, 498
 Acné: 254, 270
 Acouphènes: 240, 399, 420, 433, 447
 Adénites: 198, 299, 401
 Adénome de la prostate: 128
 Adénopathie: 196, 401, 402
 Agalactie: 160, 273, 387, 392, 421
 Agitation: 129, 201, 214, 222, 231, 248, 245, 256, 308, 311, 317, 335, 348, 357, 358, 379, 389, 401, 402, 453, 484, 570
 Allergène: 166
 Allergie alimentaire: 226, 268
 Allergie respiratoire ou cutanée: 469
 Allergies: purpura allergique, asthme allergique, urticaire, eczéma allergique: 564
 Alternance de fièvre et de frissons: 233
 Amaigrissement: 207, 346, 393, 399, 404, 409, 431, 434, 436, 437, 439, 445, 445, 447, 463, 465, 467, 467, 472, 476, 482, 484
 Amaigrissement après une maladie: 440
 Aménorrhée: 327, 359, 465, 472, 551, 555
 Anémie: 141, 153, 182, 193, 196, 241, 346, 373, 379, 390, 409, 413, 428, 431, 437, 439, 443, 459, 467, 467, 508, 519, 563
 Anémie du post-partum: 450
 Anémie ferriprive (carence en fer): 158, 326, 445
 Anémie mégaloblastique: 199
 Angines: 359
 Ankylostome: 165, 381
 Anthrax: 158, 165, 270
 Aphonie: 119, 298, 329, 336, 344, 347, 359
 Aphte: 357, 377, 503, 557
 Appendicite aiguë: 238, 270
 Artérite: 136, 238, 347
 Arythmie cardiaque: 418
 Ascaris: 165, 273, 371, 381, 460, 498
 Asthénie: 187, 428, 439, 434, 467, 560
 Asthénospermie: 465
 Asthme: 119, 121, 126, 133, 166, 259, 280, 281, 295, 320, 327, 386, 467, 513, 535, 550
 Asthme de la personne âgée: 241

Athérosclérose: 138, 151, 166, 188, 190, 192, 198, 225, 241, 245, 258, 261, 267, 282, 288, 299, 315, 352, 374, 399, 401, 465, 469, 470, 487, 490, 497, 570

Avitaminose A: 122

Baissance de l'acuité visuelle: 154, 255, 404, 413, 431, 445

Baisse des facultés intellectuelles: 281, 282

Béribéri (avitaminose en B1): 199, 273, 285, 237, 565

Blanchissement précoce des cheveux: 199, 465

Blanchissement précoce des cheveux et de la barbe: 240

Borboryghmes: 550, 535, 542

Bouche amère: 389

Bouche et gorge sèches: 119, 303, 320

Bouche fade et pâteuse: 522

Bouche pâteuse: 570

Bouche sèche: 189, 214, 259, 311, 326, 329, 373, 370, 463, 476, 482

Boues biliaires: 497

Bouffées de chaleur: 152, 266

Bradycardie: 418, 543

Bronchiectasie: 199, 201

Bronchite: 121, 166, 201, 280, 295, 577

Brûlure: 126, 131, 128, 158, 167, 215, 245, 453, 490, 500, 509

Brûlures et douleurs de l'estomac: 393

Caillot: 348

Caillots noirâtres dans le sang menstruel: 508

Caillots sanguins: 170

Calcul biliaire: 119, 121, 130, 153, 193, 348, 577

Calcul rénal: 146, 238, 281, 312

Calcul urinaire: 171, 226, 314, 377

Cancer: 131, 143, 153, 160, 166, 174, 185, 188, 192, 237, 245, 247, 258, 268, 276, 299, 314, 315, 320, 336, 344, 352, 359, 381, 401, 404, 476, 513

Cancer (prévention): 149

Cancer du côlon: 130, 339

Cancer du sein, de l'utérus et des ovaires: 131

Cancer du tube digestif: 130

Canicule: 199, 344, 364

Céphalée: 143, 177, 289, 389, 399, 533, 557, 570

Cheveux abîmés, ternes cassants: 320

Cheveux fins: 465

Cheveux secs: 421

Cheveux secs et ternes: 240

- Cholécystite : 130, 163, 357, 376
 Cholestérol : 166
 Chute de cheveux : 199, 240, 465, 513
 Cinétose : 533
 Cirrhose : 329, 336
 Colère : 389, 557
 Colique intestinale : 567
 Colite : 130, 133, 237, 318, 338, 561
 Confusion mentale : 417, 570, 577
 Constipation : 119, 128, 129, 137, 141, 146, 154, 158, 174, 179, 203, 240, 245, 247, 248, 259, 281, 290, 298, 326, 327, 335, : 338, 344, 351, 364, 371, 409, 409, 425, 472, 476, 477, 482, 490, 497, 498, 512
 Constipation avec selles sèches : 154, 180, 364, 344
 Constipation chez le bébé : 323
 Constipation de la personne âgée ou de la femme après l'accouchement : 241
 Constipation, selles difficiles à évacuer : 137
 Constipation, selles sèches et dures de la personne âgée, de la personne affaiblie ou fatiguée : 141
 Contractures musculaires : 560
 Convalescence : 207
 Convulsions : 452, 453
 Coqueluche : 120, 152, 154, 165, 166, 285, 375
 Cors : 323
 Coup de chaleur : 135, 354, 357
 Coups de soleil : 136
 Coupures : 167
 Courbatures musculaires : 177, 533
 Crampes du mollet : 397
 Croissance : 160
 Cuir chevelu : 153
 Cystite : 238
- D**échirure ligamentaire : 395
 Déficience du pancréas : 318
 Dégoût de la nourriture : 222
 Démangeaisons : 299
 Démangeaisons du cuir chevelu : 153, 177, 329
 Dépression mentale : 417, 434, 453, 555, 563
 Dermatose suintante : 529
 Dermatoses infectées : 137
 Déshydratation : 503
 Détoxication (mercure et plomb) : 126
 Diabète : 130, 135, 141, 152, 161, 182, 185, 196, 229, 231, 233, 248, 250, 254, 301, 323, 326, 368, 420, 436, 445, 460, 463, 470, 472, 476, 482, 484, 487, 513
 Diabète gras : 126, 192, 241, 258, 272
 Diarrhée : 119, 128, 158, 170, : 170, 171, 182, 184, 207, 212, 214, 222, 228, 231, 232, 233, 270, 273, 293, 295, 299, 302, 317, 362, 364, 368, 428, 436, 447, 467, 522, 524, 529, 540, 542, 548, 550, 570
 Diarrhée aqueuse : 238, 342, 536, 545
 Diarrhée chronique : 207, 211, 235, 320, 338, 339, 381, 412, 416, 419, 422, 538
 Diarrhée infectieuse : 165, 259
 Diarrhée matinale : 540
 Diarrhée sanguinolente : 370
 Diarrhées aiguës : 122, 270
 Difficulté à avaler les aliments : 335
 Difficulté de mémorisation : 281
 Difficultés à uriner (dysurie) : 344
 Difficultés de concentration : 420, 472
 Digestion lourde, longue, difficile : 154, 222
 Distension abdominale : 116, 154, 222, 231, 270, 342, 529, 553
 Distension de l'estomac et de l'abdomen : 116, 154, 170, 180, 207, 301, 302, 308, 522
 Distension de la poitrine et du diaphragme : 529, 535
 Distension et douleur de l'estomac et de l'abdomen : 116, 522, 531, 524, 570
 Distension ou oppression de la poitrine et de la région thoracique latérale (& hypochondres) : 375, 531
 Distension, douleur avec sensation de froid à l'estomac ou à l'abdomen : 538, 540, 542, 543
 Douleur à la miction : 570
 Douleur abdominale : 128, 373, 428, 436, 508, 555, 565
 Douleur abdominale du post-partum : 542
 Douleur articulaires : 131, 132, 299
 Douleur biliaires : 130
 Douleur cardiaque : 418
 Douleur dans le petit bassin après l'accouchement : 508
 Douleur de hernie inguinale : 116, 302, 527, 567
 Douleur de l'estomac : 174, 180, 232, 323, 373, 434, 498, 533
 Douleur de l'estomac et de l'abdomen : 119, 527, 512, 560
 Douleur de l'estomac avec sensation de froid : 389, 387
 Douleur de l'estomac et des intestins : 374
 Douleur de l'estomac ou de la partie haute de l'abdomen avec forte distension abdominale et gaz intestinaux : 131
 Douleur de la poitrine : 519
 Douleur de la poitrine et de la région précordiale : 174

- Douleur de règles: 147, 175, 326, 508, 542, 551, 555, 568
 Douleur dentaire: 557, 540
 Douleur des jambes et des lombes: 187, 295, 332
 Douleur des lombes: 448, 565
 Douleur des lombes et de la colonne vertébrale: 433
 Douleur des lombes et des genoux: 240, 295, 332, 397, 399, 436, 466, 467, 551
 Douleur des tendons et des os: 347
 Douleur de l'estomac: 533
 Douleur de l'estomac et abdominale: 512, 527, 533, 560
 Douleur et distension abdominale: 228
 Douleur et distension des hypochondres: 557
 Douleur et distensions des seins: 302, 376
 Douleur et faiblesse de la colonne vertébrale: 347, 443
 Douleur et faiblesse de la région lombaire: 174, 443
 Douleur et faiblesse des jambes: 443
 Douleur et gonflement des testicules: 196, 199, 302, 524, 567
 Douleur et sensation de froid dans l'abdomen: 519, 524, 567
 Douleur et sensation de froid dans l'estomac et l'abdomen: 165, 535, 548, 550, 567
 Douleur et sensation de froid dans la région lombaire et les genoux: 542
 Douleur et sensation de froid dans les lombes.: 293
 Douleur et spasmes de l'estomac et de l'abdomen: 131
 Douleur et tuméfaction traumatique: 555
 Douleur musculaire: 238
 Douleur précordiale: 175, 519
 Douleur rhumatismale: 519, 535, 542
 Douleur traumatique: 542
 Douleur, distension, gonflement des testicules: 524
 Durillons: 323
 Dysenterie: 158, 265, 270, 288, 362, 368
 Dysphagie: 174, 276, 476
 Dysurie: 135, 138, 167, 214, 222, 251, 256, 259, 347, 354, 570
- E**czéma: 245, 453
 Effets secondaires d'un excès d'alcool: 129, 134, 143, 160, 174, 182, 256, 285, 302, 308, 315, 339, 351, 352, 357, 362, 371, 376, 377, 487, 570, 577
 Ejaculation précoce: 402, 433
 Emphysème pulmonaire: 280, 577
- Engourdissement des mains et des pieds: 187
 Enrouement: 119
 Entérite: 158, 237, 570
 Entorses: 132
 Enurésie: 374, 423, 567
 Envie fréquente de boire: 463
 Epuisement: 346, 441, 447
 Eructations fétides: 570
 Eructations: 119, 154
 Eruptions cutanées: 555
 Erysipèle: 254
 Etourdissements: 399, 420
 Excès d'alcool: 516, 522
 Excès de chaleur dans le corps: 135
 Excès de cholestérol: 179, 224, 225, 229, 262, 282, 299, 338, 402, 570
 Excès de cholestérol et triglycérides: 135, 151, 170, 185, 196, 198, 241, 258, 272, 285, 288, 404, 497
 Expectorations abondantes et jaunâtres: 180
- F**aiblesse: 235, 240, 367, 379, 392, 409, 419, 437, 440, 443, 445, 463, 476, 482, 513, 535
 Faiblesse après l'accouchement: 373, 428, 448, 508
 Faiblesse après une maladie: 240, 259
 Faiblesse constitutionnelle: 458
 Faiblesse de la personne âgée: 447
 Faiblesse de la région lombaire et des jambes: 412, 421
 Faiblesse des genoux et des pieds: 433
 Faiblesse des jambes: 281, 448
 Faiblesse des membres: 364, 436
 Faiblesse osseuse: 420, 436, 437
 Faiblesse ou douleur de la colonne vertébrale, des lombes et des genoux: 347
 Faiblesse ou vertiges du post-partum: 182
 Faiblesse pendant une convalescence: 447
 Fatigue: 184, 187, 190, 207, 212, 225, 235, 248, 259, 284, 289, 322, 346, 364, 367, 387, 390, 392, 419, 428, 436, 443, 445, 448, 463, 465, 467, 476, 482, 508, 512, 563
 Fatigue cardiaque: 513
 Fatigue mentale: 339, 379, 420, 577
 Fatigue visuelle: 154
 Fatigue, faiblesse, convalescence: 125
 Fausses couches: 450, 453, 459, 465
 Fébricule: 357
 Fièvre: 129, 135, 179, 311, 317, 339, 354, 529, 533, 553, 557
 Fièvre basse ou hectique ou vespérale: 232, 399, 404, 448, 460

Fièvre élevée: 358

Filiaires: 371

Fissure anale: 351, 371, 513

Fissure ou fistule anales: 141

Flatulences: 170, 268, 527, 529, 567

Folliculite: 158, 254, 270

Fracture osseuse: 395

Frayeurs: 555

Frilosité: 174, 428, 535, 536, 529, 533

Frissons sévères: 177

Furoncle: 158, 165, 254, 270, 323

Galactorrhée: 223

Gastrite: 130, 207, 222, 245, 338, 516, 549

Gastro-entérite: 122, 265, 368, 381

Gelure: 131

Gêne gastrique: 180

Gingivorragie: 503

Globules blancs trop bas: 185, 193, 513, 563

Glossite: 357, 503, 557

Goitre: 196, 198, 199, 201, 399

Gonflement du ventre: 207

Gorge rouge, enflée et/ou douloureuse: 119, 135, 298, 336, 344, 357, 455, 503, 557, 560

Gorge sèche: 189, 254, 273, 308, 339, 347, 351, 460

Gorge sèche et douloureuse: 460

Goutte: 344, 136

Gouttes post-mictionnelles: 423

Grippe avec fièvre peu élevée: 177

Grippe: 119, 129, 166, 529, 553, 557

Hématomes: 177, 284

Hématurie: 160, 174, 189, 515

Hématurie macroscopique: 371

Héméralopie: 122, 141, 154, 248, 404, 413, 431, 446, 450, 450, 570

Hémorragie pendant la grossesse: 453

Hémorragie: 370

Hémorroïdes: 137, 141, 162, 174, 174, 189, 203, 241, 270, 298, 351, 370, 422, 465, 487

Hépatite: 185, 193, 315, 329, 336, 357, 376, 513, 564, 570

Hernie inguinale: 374, 540, 565

Hoquet: 373, 482, 522, 525, 540, 542, 565, 567

Hydrocèle: 374

Hypercholestérolémie: 179, 224, 225, 229, 262, 282, 299, 338, 401, 570

Hyperinsulinisme: 511

Hyperlipidémie (excès de cholestérol et de triglycérides): 135, 151, 170, 185, 196, 198, 241, 258, 272, 285, 289, 404, 497

Hyperplasie du sein: 199

Hypersomnie: 570, 577

Hypertension artérielle: 126, 135, 138, 141, 143, 149, 151, 153, 166, 170, 179, 182, 188, 193, 196, 198, 201, 225, 229, 241, 245, 254, 267, 268, 272, 282, 285, 288, 299, 315, 336, 338, 347, 352, 357, 359, 371, 376, 376, 399, 404, 469, 513, 516, 519, 570

Hypertrophie de la prostate: 126

Hypoalbuminémie: 275

Hypocalcémie: 479, 480

Hypochlorydrie: 516

Hypogalactie: 119, 126, 160, 175, 184, 248, 259, 270, 273, 284, 298, 387, 392, 397, 404, 409, 421, 448, 452, 458

Hypoglycémie: 511

Hypokaliémie (carence en potassium): 302, 326

Hypothyroïdie: 197, 201

Hystérie: 417, 561, 563

Ictère: 357

Ictère (jaunisse): 163, 270, 387, 395

Impuissance: 174, 175, 281, 293, 399, 433, 441, 397, 428, 450

Inappétence: 153, 153, 154, 170, 180, 182, 184, 191, 193, 205, 207, 212, 222, 225, 228, 231, 244, 259, 268, 276, 285, 298, 293, 301, 302, 308, 311, 312, 314, 332, 342, 354, 364, 373, 375, 387, 389, 390, 410, 412, 419, 441, 434, 436, 445, 447, 463, 465, 467, 467, 482, 500, 508, 513, 522, 524, 531, 538, 542, 548, 550, 553, 560, 563, 565, 567

Inappétence et vomissement de la femme enceinte: 311

Incontinence urinaire: 174, 281, 433, 567

Indigestion: 154, 180, 207, 222, 232, 244, 298, 302, 308, 312, 314, 317, 323, 338, 342, 367, 375, 390, 467, 513, 516, 525, 529, 548, 553, 557

Indigestion du lait chez l'enfant: 222

Infarctus du myocarde: 170, 189, 312

Infection pulmonaire: 171

Infections respiratoires: 119, 166, 171

Infections urinaires: 152

Inflammation cutanée: 490

Inflammation cutanée pyogène: 421

Inflammation de la gorge (voir aussi gorge rouge, enflammée et/ou douloureuse): 129, 367, 377

Inflammation de la langue: 377

Inflammation des cordes vocales: 329

Inflammation oculaire: 255, 484, 557

Inflammation cutanée: 452, 453

Inflammations de l'intestin grêle et du côlon: 250

Inflammations du sein (mastite): 132, 215

- Insomnie : 214, 232, 288, 339, 347, 348, 373, 379, 401, 402, 417, 421, 453, 466, 467, 513, 519, 561, 563
 Insuffisance d'acidité de l'estomac (hypochlorhydrie) : 166
 Insuffisance de production de lait : 240
 Insuffisance hépatique : 121
 Insuffisance respiratoire : 577
 Intolérance au gluten : 216
 Intolérance au lait de vache : 262
 Intoxication alimentaire : 177, 268, 500, 515, 533, 549
 Intoxication alimentaire ou médicamenteuse : 560
 Intoxication au plomb : 166, 196
 Intoxication par des substances médicinales : 533
 Irritabilité : 557
- J**ambes douloureuses : 327
 Jaunisse (voir ictère) : 247, 315, 484, 487, 529
- K**yste testiculaire : 374
- L**actation : 161
 Leucémie : 570
 Leucome : 255
 Leucopénie (carence de globules blancs dans le sang) : 185, 193, 513, 563
 Leucorrhées : 122, 228, 238, 362, 393, 399, 402, 419, 447, 526, 529
 Lèvres pâles : 413
 Lithiase biliaire : 119, 121, 130, 153, 193, 348, 577
 Lithiase urinaire : 171, 226, 281, 312, 314
 Lithiase rénale : 146, 238, 281, 312
 Lochiorragie : 508
 Lombalgie (voir aussi douleur des lombes) : 281, 302, 416, 428, 465, 468, 525, 540, 550, 567
- M**acules sombres : 555
 Maigre ou amaigrissement : 377, 419
 Mains et pieds froids : 543
 Mal de gorge : 129, 367, 377
 Mal des transports : 533
 Maladie cardiaque : 149, 519
 Maladie coeliaque : 275
 Maladie coronarienne : 179, 190, 196, 225, 352, 487, 497, 513, 570
 Maladie de Ménière : 358
 Maladie de Parkinson : 276, 577
 Maladie de Raynaud : 543
 Maladie hépatique : 149, 182, 275
 Maladie rénale : 149, 193, 275
- Maladies cardio-vasculaires : 126, 138, 151, 166, 170, 192, 198, 225, 258, 261, 267, 268, 282, 285, 299, 312, 338, 490, 519
 Maladies éruptives de l'enfance : 553
 Malnutrition : 153, 190, 284, 390, 392, 437, 443, 445
 Manque de force : 225, 235, 248, 367
 Masse abdominale : 515, 555
 Mauvais cholestérol (LDL) : 166, 224, 338, 348
 Mauvaise haleine : 373, 524, 529, 540
 Mélancolie : 214, 417, 555
 Membres froids : 428, 535
 Menace de fausse couche avec douleur et distension abdominale : 522
 Ménorragie : 122, 399
 Métrorragie : 122, 189, 393, 399, 401, 404, 429, 402, 447
 Métrorragie pendant la grossesse : 450
 Mictions difficiles (voir aussi dysurie) : 222
 Mictions fréquentes : 174, 212, 295, 419, 433, 447
 Mictions fréquentes, claires, abondantes : 551
 Mictions fréquentes, urgentes, difficiles, douloureuses : 314, 377, 487, 570
 Mictions peu abondantes : 222
 Migraines : 577
 Morsures ou piqûres de certains insectes : 137
 Mouches volantes devant les yeux : 240
 Mucosités : 308
 Mucosités abondantes : 134
 Mucosités blanches et claires : 535
 Mucosités jaunâtres, épaisses, collantes : 203
 Mucosités jaunes ou vertes : 119
 Mucosités striées de sang : 370
 Mycoses intestinales et vaginales : 381
 Mycoses : 122, 166, 228
 Myopie nocturne : 196
 Myopie : 122
- N**ausée : 151, 207, 222, 231, 273, 301, 302, 308, 314, 373, 503, 522, 529, 531, 533, 524, 535, 540, 553, 565, 570
 Nausée de la femme enceinte : 522
 Néphélium : 255
 Néphrite : 357, 570
 Néphrite : 166, 237, 275, 357, 482, 482, 570
 Neurasthénie : 211, 281, 282, 288, 346, 379, 420, 467, 513, 519
 Nodule sous-cutané : 196
 Nycturie : 295, 567
 Nycturie (miction volontaire la nuit) : 212
- O**bésité : 135, 161, 179, 192, 196, 201, 225, 270, 381, 470, 487

Obstruction nasale : 177

Œdème des membres inférieurs : 273

Œdème : 126, 135, 138, 152, 160, 166, 166, 179, 196, 199, 225, 226, 237, 238, 251, 254, 259, 270, 276, 316, 324, 336, 347, 357, 387, 416, 436, 447, 460, 467, 487, 577

Oligoménorrhée : 359, 393, 404, 465, 508

Oligurie (mictions peu abondantes) : 129, 135, 138, 160, 166, 196, 199, 201, 203, 254, 256, 259, 270, 276, 303, 316, 336, 344, 354, 357, 387, 460, 570, 577

Oppression de la poitrine : 180, 302, 522, 557

Oppression de la poitrine et du diaphragme : 529, 555

Ostéomalacie : 436

Ostéoporose : 196, 267

Oxyures : 165, 288

Palpitations cardiaques : 347, 348, 373, 379, 402, 417, 418, 434, 439, 443, 466, 467, 519, 560, 563

Paludisme chronique : 377

Paralysie faciale : 452

Parasites intestinaux : 497

Peau sèche : 421, 425, 484

Peau sèche et rugueuse : 153

Pellagre : 226

Pellicules : 169, 177, 329

Perte d'appétit : 338, 570

Perte d'appétit après une maladie : 339

Perte de la mémoire : 281, 348, 379, 420, 472

Perte de mobilité des quatre membres : 332

Perte du goût : 522

Peurs : 555

Pieds froids : 550

Piqûre d'insecte : 167

Piqûres de guêpes ou d'abeille : 500

Piqûres de guêpes ou d'insectes : 171

Plaie ancienne : 490

Plaies : 167, 169, 513

Pleurs : 214

Pneumonie : 201

Polynéphrite : 357

Poux : 169

Prévention des calculs rénaux et urinaires : 126

Prolapsus rectal : 422

Prostatite : 126

Prurit cutané : 196, 452

Psoriasis : 323

Purpura rhumatoïde : 564

Purpura thrombopénique : 241, 490

Purpura : 138, 284

Radioactivité : 268

Règles douloureuses (voir aussi règles douloureuses) : 395

Règles douloureuses avec sensation de froid dans le petit bassin : 174

Règles hémorragiques (voir aussi ménorragie) : 368

Règles irrégulières : 508

Régurgitations : 180, 285, 295, 402

Retard de croissance osseuse : 193, 295, 467

Rétention d'eau : 171

Rétention de lochies : 508

Rétention urinaire : 487

Rêves abondants : 214, 417

Rhinite allergique : 469

Rhinorrhée : 177, 551

Rhumatisme : 238, 299, 323, 333, 347, 467

Rhumatisme articulaire : 191, 513

Rhume : 119, 129, 166, 177, 529, 553, 557

Rhume avec frissons et absence de transpiration : 545

Rhume des foins : 166

Rougeole : 154, 158, 397, 557

Sensation de douleur, de gonflement, de gêne, de faim : 180

Saignement de nez : 119, 134, 174, 182, 295, 393, 429, 515

Saignement hémorroïdaire : 371, 377, 409, 429

Saignements intestinaux : 250

Saignements utérins après l'accouchement : 122, 399

Saignements : 141

Sang dans les urines : 160, 174, 182, 189, 284, 371, 515

Schizophrénie : 417

Scorbut : 121, 133

Sécheresse oculaire : 122

Selles difficiles à évacuer : 154

Selles liquides : 207

Selles molles : 170, 211, 212, 225, 235, 276, 293, 295, 390, 419, 471, 550, 560, 563

Selles sanglantes : 133, 137, 182, 203, 251, 270, 295, 409, 422, 445, 515

Selles sèches : 189, 240, 256, 291, 326, 351, 460, 472, 490, 512

Sensation de chaleur dans la poitrine : 135

Sensation de chaleur dans les os : 359, 399, 420, 404, 448, 460, 484

Sensation de froid de l'abdomen : 428, 524

Sensation de lourdeur et douleur de l'ensemble du corps ou des membres : 545

- Sensation de tête lourde: 570
 Sensations de chaleur dans les yeux: 393
 Soif: 119, 128, 129, 133, 135, 149, 151, 179, 180, 182, 214, 222, 231, 248, 254, 256, 259, 273, 301, 305, 308, 311, 314, 317, 320, 326, 329, 335, 342, 347, 351, 354, 357, 358, 362, 364, 370, 373, 377, 381, 409, 445, 460, 465, 476, 484, 487, 570
 Soif et agitation: 231
 Soif importante: 141, 420
 Soucis: 555
 Souffle court: 184, 193, 248, 259, 424, 436, 463, 465
 Spasmes: 560
 Spermatorrhée: 174, 281, 393, 402, 416, 419, 420, 447, 460, 466
 Splénomégalie: 377
 Staphylocoque doré: 122
 Stéatose du foie: 193, 225, 487
 Stérilité masculine: 397, 441, 465
 Stérilité: 147, 467
 Strangurie (mictions fréquentes, difficiles, urgentes, douloureuses): 119, 122, 214, 222, 254, 255, 347
 Strangurie avec hématurie (infection urinaire avec sang dans les urines): 163
 Strangurie avec lithiase (c'est-à-dire: calcul urinaire): 119
 Strangurie: 254
 Subocclusion intestinale: 497
 Surdité: 433
 Surdité et acouphènes de la personne âgée: 416
 Surmenage: 346
 Syndrome de la ménopause: 266, 404, 401
 Syndrome néphrétique: 275
 Syndrome prémenstruel: 376
- T**aches blanches sur les ongles: 421
 Tachycardie: 417, 418
 T  nia: 125, 371, 540
 Teint et ongles p  les: 508
 Teint ivoire: 413, 439
 Teint p  le: 436
 Tensions mammaires: 119
 Thrombocytopénie: 563
 Thrombose artérielle: 348
 Thrombus: 536
 Toux: 119, 126, 129, 133, 154, 155, 180, 199, 203, 259, 301, 327, 335, 359, 370, 375, 377, 386, 460, 533, 535, 557
 Toux asthmatique: 259
 Toux avec des mucosités abondantes: 323, 570
 Toux avec mucosités abondantes et jaunâtres: 259
- Toux avec mucosités jaunes, épaisses et collantes: 311
 Toux chronique: 232, 281, 285, 346, 381, 424, 467
 Toux chronique avec mucosités: 308
 Toux de la personne âgée: 259
 Toux faible et chronique: 512
 Toux sèche: 184, 189, 285, 29, 320, 339, 344, 347, 367, 409, 425, 437, 455, 461, 472, 482, 512, 560
 Trachéite chronique: 280
 Transpiration nocturne: 211, 215, 399, 401, 402, 404, 416, 460
 Transpiration spontanée: 212, 215, 402, 417, 436
 Transpirations anormales: 229
 Transpiration profuse: 211, 326
 Traumatisme: 177, 327, 452
 Triglycérides (voir aussi excès de cholestérol et de triglycérides): 166
 Tristesse: 214, 563
 Trouble de la mémoire: 465
 Troubles des règles: 452
 Troubles digestifs: 175, 177, 222
 Troubles thyroïdiens: 371
 Troubles urinaires: 232
 Tuberculose pulmonaire: 165, 460, 467, 482
 Tuméfaction de la thyroïde: 196
 Tuméfaction ganglionnaire: 401
 Turista: 265
- U**lc  re de l'estomac: 222, 323, 351, 513, 536, 561
 Ulcère de l'estomac et du duodénum: 130, 134, 245, 499, 513
 Ulcère duodénal: 513
 Ulcères cutanés chroniques: 137, 543
 Ulcère de la jambe: 132
 Ulcères variqueux: 323, 513
 Urétrite: 238
 Urines foncées: 254
 Urines foncées et peu abondantes: 570
 Urines foncées, chaudes et peu abondantes: 160
 Urines fréquentes: 281
 Urines fréquentes, pressantes, troubles: 133
 Urines peu abondantes: 179
 Urines peu abondantes, foncées et chaudes: 256
 Urines troubles: 259
 Urticaire: 143, 179, 193
- V**aricelle: 179
 Ventre gonflé après les repas: 232, 375
 Verrues: 237
 Vertiges: 141, 151, 193, 211, 240, 289, 359, 373, 379, 399, 409, 420, 421, 429, 437, 439, 443, 445, 447, 458, 465, 466, 467, 467, 476

Vieillesse cellulaire: 268
 Vision trouble: 141, 211, 240, 404, 421, 413, 431, 439, 445, 450, 450, 458, 472, 570
 Vomissements: 151, 174, 222, 231, 232, 233, 273, 368, 445, 508, 522, 524, 527, 539, 531, 533, 535, 538, 540, 545, 549, 565, 567
 Vomissements acides: 342
 Vomissements de fluides clairs: 522, 542, 548, 550
 Vomissements de la grossesse: 152
 Vomissements de sang: 174, 182, 189, 295, 371, 393, 429
 Vomissements, diarrhée dus à une intoxication alimentaire au crabe ou dus à une indigestion d'aliments carnés: 165

Yeux rouges: 39, 151, 455
 Yeux rouges et douloureux: 570
 Yeux secs: 413, 431

Zona: 570

Substances nutritionnelles

Acide alpha-linoléique: 492, 497
 Acide gras oléique: 289, 296, 463
 Acide linoléique: 289, 296, 321, 491, 492, 497, 498
 Acide oxalique: 159
 Acide phytique: 209, 236, 261
 Acide urique: 146
 Acides aminés: 388
 Acides aminés essentiels: 185, 245, 260, 456
 Acides gras essentiels: 498
 Acides gras insaturés: 296, 410, 463
 Acides gras mono-insaturés: 349, 454, 497, 491
 Acides gras poly-insaturés: 127, 321, 349, 454, 492, 497
 Acides gras saturés: 454, 463, 490, 497
 Actinidine: 314
 Ajoène: 167
 Albumine: 456
 Allicine: 167
 Alpha-carotène: 117
 Amylase: 324
 Anthocyane: 299
 Antioxydant: 117, 149, 171, 172

Bêta-carotène: 117
 Bêta-cryptoxanthine: 117
 Bon cholestérol (HDL): 492
 Broméline: 314, 317, 324

Calcium: 189,
 Carotènes: 116, 117, 126, 155, 320, 371
 Carpaïne: 323
 Cholestérol: 454
 Chymcaine: 323
 Cobalamine: 431
 Cobalt: 171
 Composés soufrés: 167
 Cuivre: 432

Desmolases: 317
 Diadzen: 261
 Dioxine: 268
 Dopamine: 276

Enzymes pancréatiques: 324

Fer: 143, 439
 Fer hémique: 439
 Fer non hémique: 439
 Fibres: 209
 Fibres insolubles: 209, 342

- Fibres solubles: 209, 245, 273, 340, 342
 Fibres végétales: 146
 Ficine: 314
 Flavonoïdes: 312, 348
 Fructosanes: 171, 172
 Fructose: 508
- G**énistéine: 261
 Germanium: 167
 Gluconisates: 120
 Glucose: 508
 Gluten: 226
- H**émagglutinine: 261
 Huiles « trans »: 496
 Hydrocarbures polycycliques (benzopyrène): 430
- I**ndols: 120
 Inhibiteurs d'enzymes: 261
 Insuline: 250, 252, 511
 Isoflavone: 260, 266, 268
 Isolats de protéines de soja: 261
- L**-dopa: 276
 Lactase: 261, 477, 480
 Laetrile: 320
 Lécithine: 261, 454
 Lentinan: 192
 Lipase: 324
 Lipides « trans »: 496
 Lycopène: 149, 371
- M**agnésium: 134
 Malt: 223
 Mauvais cholestérol (LDL): 492, 496
 Mucilage: 202
- N**attokinase: 267
 Nitrates: 143, 315
 Nitrites: 143
- O**estrogène: 266
 Oméga 3: 492, 497, 498
 Oméga 6: 492, 497
- P**apaïne: 314, 323, 324
 Pectases: 317
 Pectines: 321, 330, 340, 369
 Peroxydases: 317
 Phosphate tricalcique: 191
 Phospholipides: 261
- Phosphore: 191
 Phytoœstrogène: 260, 262, 268
 Polyphénols: 315, 348
 Polysaccharides: 192, 196
 Potassium: 171, 252
 Prion: 268
 Protéines: 456
 Protéase: 324
 Protéines: 185, 388
 Protéines animales: 260
 Protéines de lait: 262
 Protéines végétales: 260
 Protides: 456
 Provitamine A: 117, 155
- R**adicaux libres: 117, 171, 172
 Rétinol: 155, 414, 431
- S**accharose: 508, 509
 Sélénium: 167, 171, 187
 Sésamol: 241
 Sodium: 252, 501, 504
 Sorbitol: 330
 Soufre: 171
 Sulfites: 321
- T**risulfides: 167
 Trypsine: 261
- V**itamine A: 155, 324, 414, 431, 451
 Vitamine B2: 414, 442, 451
 Vitamine B5: 285
 Vitamine B8: 286
 Vitamine B9: 451
 Vitamine B12: 265, 268, 392, 399, 414, 431, 442, 451
 Vitamine B17: 320
 Vitamine C: 306, 312, 315, 317, 324, 369
 Vitamine D: 189, 191, 477
 Vitamine E: 289
 Vitamine P: 285, 299, 303, 324
- Z**inc: 402

Allergies alimentaires - Intolérances alimentaires - Toxines alimentaires

Les données ci-dessus ne sont qu'indicatives et ne concernent que les aliments étudiés dans cet ouvrage. Nous avons mis entre parenthèses la fréquence de l'allergie.

Se soigner par les plantes, c'est aussi connaître leurs inconvénients et leurs contre-indications. Nous suggérons donc de prêter une attention particulière à la rubrique « Précautions » pour chaque aliment.

Allergènes

Abricot : syndrome oral (rare)

Ananas (rare) : douleur abdominale, nausée, vomissement, urticaire, eczéma, céphalée, vertiges, rash cutané, prurit généralisé, engourdissement des quatre membres, de la bouche et de la langue, asthme, rhinite, œdème de Quincke, choc anaphylactique. Allergie croisée avec le latex.

Arachide (cacahuète et huile) (fréquent) : dermatite, eczéma, œdème laryngé, asthme, diarrhée, vomissements, perte de l'appétit, choc anaphylactique, syndrome oral.

Blé : intolérance au gluten (assez fréquent) : douleur intestinale, gonflement de l'abdomen, diarrhée, eczéma, urticaire, fatigue, déprime, irritabilité, migraine, céphalée, toux, asthme avec mucosités blanchâtres ou jaunâtres.

Cerise (rare) : syndrome oral.

Châtaigne (rare) : dermatite atopique.
Allergie croisée avec le latex, la banane, l'avocat.

Chou (très rare) : dermatite de contact.

Crabe (fréquent) : eczéma, urticaire, démangeaisons cutanées, asthme, choc anaphylactique.

Crevette (fréquent) : urticaire, œdème laryngé, dyspnée, bronchite asthmatique, diarrhée, douleur abdominale, chocs anaphylactiques. Allergie croisée avec le crabe, le homard, la langouste et l'écrevisse.

Fromage (au lait de vache) : mêmes allergies que le lait de vache.

Lait de jument : allergie croisée avec le lait de vache et le poil de cheval.

Lait de vache : allergies (fréquent) : eczéma, urticaire, asthme, otites et rhino-conjonctivites à répétition, diarrhée, distension et douleurs abdominales, nausée... intolérance (très fréquent) : distension abdominale, douleur abdominale, diarrhée, infections ORL chroniques ou à répétition, infections cutanées...

Mangue (très rare) : eczéma des lèvres.

Millet commun (rare) : asthme, choc anaphylactique.

Millet d'Italie (très rare) : dermatite atopique.

Noix (rare) : choc anaphylactique, eczéma atopique, troubles digestifs. Allergie croisée avec la noix de pécan.

Œuf de poule – blanc (très fréquent) : troubles respiratoires, prurit cutané, urticaire, eczéma, vomissements, diarrhées, syndrome oral. Allergie croisée avec une exposition aux oiseaux domestiques, la viande de poulet, le jaune d'œuf, l'œuf de cane, de dinde ou d'oie.

Œuf de poule – jaune (rare) : allergie croisée avec les plumes et les déjections d'oiseaux domestiques inhalées.

Pamplemousse : ce n'est pas un allergène mais il semble aggraver les allergies alimentaires provoquant eczéma, rhinite allergique et asthme bronchique.

Papaye (rare) : irritation de la peau, bronchite asthmatiforme.

Pêche (rare) : urticaire, asthme, choc anaphylactique. Allergie croisée avec les pollens du bouleau, de l'armoise commune et de l'olivier.

Pistache (rare) : syndrome oral, œdème laryngé, dermatite atopique, asthme, diarrhée, vomissements, perte de l'appétit et plus rarement : anaphylaxie. Allergie croisée avec la mangue et la noix de cajou.

Poire : allergie (rare) chez certains patients déjà allergiques au pollen de bouleau ou autres végétaux.

Poisson : asthme, eczéma, choc anaphylactique.

Porc – Viande (relativement courant chez les allergiques surtout aux poils de chat) : syndrome oral, dyspnée, asthme.

Poulet – Viande (très rare) : eczéma, asthme ou rhino-conjonctivite. Allergie croisée avec l'œuf de poule.

Poulpe (rare) : urticaire.

Pousse de bambou (rare) : dermatite atopique, rhinite et asthme.

Prune (rare) : syndrome oral.

Raisin (très rare) : syndrome oral, asthme d'effort.

Sésame – grains et huile (rare) : urticaire, asthme, œdème laryngé, choc anaphylactique.

Soja (rare mais de plus en plus fréquent) : douleur abdominale, diarrhée, asthme, pneumopathie.

Topinambour : (très rare).

Toxine alimentaire

Tomate verte (non mûre) : toxine = solanine.

En excès : maux de tête et vomissements suivis de douleurs abdominales et de diarrhée, avec fièvre et pression artérielle faible. Cas sévères : vertiges, tremblements, hallucinations, agitation.

Aubergine verte : toxine = solanine. Voir tomate verte.

Arachide (cacahuète) : toxine = aflatoxine (moisissure). Suspectée de provoquer le cancer du foie.

Noix, noisettes, pistaches : toxine = aflatoxine (moisissure). Suspectée de provoquer le cancer du foie.

Pomme (fruits, jus, cidre) : toxine = patuline (moisissure appelée pourriture bleue des pommes). En excès : affaiblit le système immunitaire et attaque le système nerveux ; Ce toxique est surtout présent sur les fruits abîmés ou moisissés, longtemps stockés.