

Claudine Luu

Guide phyto-minceur

Comment maigrir à l'aide des plantes

Dangles
EDITIONS 

Le bonheur d'être mince

Outre les dangers physiologiques amenés par un surpoids, être gros est considéré comme un handicap et c'est dans le regard des autres qu'on lit cet état.

Le « gros » reçoit tous les noms désobligeants possibles, il est mis au banc des accusés et des préjugés, aussi bien dans le travail que dans la vie sociale.

Comment une femme peut-elle entrer dans une boutique de vêtements et s'entendre répondre du bout des lèvres « nous n'allons, madame, que jusqu'au 42 » ou bien « tous nos vêtements sont en taille unique ». Cela sous-entend qu'il n'est pas question de faire un choix ou un essayage ; mieux vaut sortir du magasin et battre en retraite.

Pour postuler à un emploi, à qualification égale et même souvent inférieure, on choisira la secrétaire plutôt bien faite et mignonne et sans cellulite, plutôt que la personne grassouillette et un peu ronde qui présente un peu moins bien.

Pour les hommes, il en est de même. Pour un poste où il faut bouger et se déplacer, le « gros » sera regardé comme pouvant être lourd et lent et surtout gêné dans ses mouvements. Il ne trouvera grâce aux yeux d'un futur employeur que si le poste demande quelqu'un de costaud, pouvant lever des poids importants.

Il y a des rencontres amoureuses qui n'aboutissent pas par peur de se montrer à l'autre, mais avant tout l'on redoute que l'autre se moque de notre apparence, et donc il y a un frein à aller vers lui, à lui parler, à l'inviter ne serait-ce qu'à danser, si c'est un jeune (ou une jeune).

Toutes ces situations amènent chez les gens en surpoids un blocage psychologique qui va être le départ d'une escalade vers des poids

encore supérieurs, ou bien simplement qui va empêcher la personne de mincir.

Mincir, maigrir va alors devenir une vraie obsession, ce sera la balance chaque matin qui confirme l' « infirmité » et qui dégrade encore plus le moral. Ou bien carrément le rejet d'une prise de décision, la balance sera envoyée à la poubelle et une résignation va s'installer avec toutes les conséquences de la frustration.

« Puisque je suis gros(se), eh bien, c'est inutile de me priver, je n'y arriverai jamais. » Autant ne pas se priver puisque manger, ou plutôt absorber de la nourriture salée ou sucrée selon ses penchants, va aider à « combler » un vide immense qui a été creusé par la frustration, la peine, voire le chagrin.

Est-il nécessaire d'être mince pour être heureux ?

Mais on pourrait, en plaisantant, continuer la question par « ...être beau, jeune, intelligent et riche », en plus ?

Certes, on ne peut pas répondre spontanément oui ou non, car tout cela est très nuancé.

On peut penser et dire que le bonheur de vivre commence par le bien-être, se sentir bien dans sa peau, ne pas être gêné pour bouger, avoir confiance en soi. Évidemment, le fait de se regarder dans une glace chaque matin permet de faire le point sur sa silhouette. Cependant, on n'est pas toujours objectif et souvent les préjugés passent avant l'objectivité. Il ne s'agit pas ici de constater seulement un peu de cellulite sur les cuisses ou les hanches, ou la rondeur des fesses, mais plutôt de rester juste dans son évaluation :

« Je mesure tant de centimètres, je pèse tant de kilos, objectivement, combien de kilos ai-je en trop ? »

Il faut tenir compte de certains facteurs qui déterminent la silhouette et notamment l'ossature, la charpente, la constitution au sens où les homéopathes l'entendent.

Êtes-vous du type bréviligne ? Plutôt petit avec la paume de vos mains carrée. Vos doigts sont courts et de la même structure carrée,

vos membres sont eux aussi courts et votre visage peut être découpé en trois parties quasi égales : le front, le menton et la partie comprise entre les yeux et la bouche ; on peut dire que vous êtes du type « haricot blanc », un peu rond. Alors, vous aurez toujours tendance à prendre du poids et votre vie sera un éternel régime.

Êtes-vous du type longiligne ? Élançé avec les doigts longs et souples, le visage allongé et les membres longs, avec une ossature plus légère que précédemment. On peut dire alors que vous êtes de type « haricot vert » ! La cellulite aura moins de prise sur vous et vos régimes aminçissants seront plus efficaces que pour le bréviligne.

Enfin, êtes-vous du type « normaligne » ? Juste assez grand pour votre poids, avec des dimensions quasi idéales. Alors, vous avez beaucoup de chance, car il vous faudra en faire beaucoup pour vraiment prendre du poids. Et, sur ce type, on peut même trouver des personnes qui font tout pour grossir et n'arrivent pas à prendre un poil malgré les friandises qu'elles se forcent à manger.

Au-delà de la simple frustration que l'on vient d'évoquer, un des troubles du comportement alimentaire le plus excessif et le plus grave est sans aucun doute la boulimie, qui n'est pas une simple envie de grignoter. C'est aller bien au-delà et c'est franchement pathologique, et dépasse l'objet de notre étude.

Retenons d'une manière générale que la décision de contrôler son alimentation et le déclenchement de l'amincissement durable pour une personne rondelette ou en réel surpoids passe la plupart du temps par une envie, un désir très grand de changer, d'accéder à un état qui la remplira de bonheur. Ce sera un besoin de libération, qui boostera sa volonté et fera que non seulement elle décidera de faire quelque chose, mais en plus, elle tiendra sa résolution et arrivera ainsi à un résultat. Ce sera alors une victoire sur ses habitudes, sur son entourage et enfin une victoire sur elle-même. Et cette victoire la rendra encore plus proche du bonheur, elle trouvera dans sa perte de poids, dans l'aspect de sa silhouette qui peu à peu deviendra plus agréable,

et surtout dans le bien-être physique qu'elle ressentira, la satisfaction et la motivation qu'elle recherchait dans le grignotage et le besoin de manger.

Elle comblera le vide qu'elle ressentait non plus en se « remplissant » de nourriture, mais en allant vers des attitudes et des réactions plus gratifiantes. Ses relations avec les autres, aussi bien dans sa famille que dans son travail, lui permettront de se rassurer dans un contrôle de sa nourriture, puis de s'installer dans de nouvelles habitudes alimentaires plus saines, et enfin le manque de confiance en soi, la timidité et la retenue dans les relations sociales et amoureuses vont aller, là aussi, en s'améliorant. La sensibilité, voire la susceptibilité de la personne grosse sont à leur paroxysme quand la balance annonce encore une augmentation du poids. Par contre, à mesure que le poids diminue et que surtout il se stabilise après une bonne descente, le caractère devient plus facile et plus clément.

On peut dire qu'être bien dans sa peau, c'est pouvoir d'abord se regarder dans son miroir et ensuite, pouvoir accepter son image.

Minceur et mensurations

Pour tous, la minceur s'exprime en poids, en taille, en rapport poids sur taille. Elle se mesure en kilos et en centimètres.

C'est pourquoi beaucoup de revues, beaucoup de livres donnent des tableaux, des calculs qui permettent de trouver votre poids idéal. Aujourd'hui, on dispose même de la balance qui vous donne un résultat rapide lorsque vous avez enregistré certaines données telles que votre âge, votre sexe, votre taille, etc.

Cependant, il faut bien comprendre que le résultat affiché va correspondre à un élément de statistiques et de moyennes. On sait bien que deux personnes qui ont pratiquement la même taille et des dimensions très proches peuvent avoir des poids assez différents, ceci fait alors intervenir la notion de densité.

Suivant les époques, la mode nous a infligé des modèles très différents les uns des autres.

Il y a eu des modes où la femme était très mince, sans aucune féminité ; non seulement son corps devait être sans beaucoup de formes, mais, en plus, les vêtements tombant droit ne faisaient qu'accentuer la platitude.

Ensuite, on est passé à des femmes plus charnues avec des cuisses et des fesses rebondies, pour retourner à nouveau à notre époque où les mannequins sont incroyablement maigres et où, pour être sélectionnées, ces femmes doivent quasiment mourir de faim.

Mais où sont les belles femmes qu'étaient Gina Lollobrigida, Sophia Loren, Brigitte Bardot ou encore Marylin Monroe ?

Pour être dans un bon état de santé, nos os et nos muscles doivent être denses et lourds et notre corps ne doit pas laisser apparaître les os des épaules, des coudes ni des genoux.

Quelques généralités sur la notion de minceur

Une considération à prendre en compte : le métabolisme de base

On peut donner cette définition : Le métabolisme de base correspond à la quantité d'énergie dont l'organisme a besoin au repos. On sait que plus le métabolisme de base augmente, plus les graisses fondent ; on reprendra cette notion lorsque nous parlerons des plantes qui augmentent la thermogénèse.

Ce métabolisme de base est propre à chaque individu. Ces dépenses correspondent à l'énergie dépensée pour assurer les fonctions de base : rythme cardiaque, respiration, cerveau, digestion, etc. En fait, environ 60 % de la dépense calorifique quotidienne. Si votre métabolisme de base diminue, vous dépensez alors moins d'énergie, les calories apportées par votre alimentation vont être stockées et vous grossirez.

Le bon moyen d'augmenter votre métabolisme de base est de faire du sport, car les muscles sont de gros consommateurs d'énergie, même s'ils sont au repos ! Marchez, dansez, laissez la voiture le plus loin possible de votre travail, montez les marches de l'escalier plutôt que de prendre l'ascenseur. On peut également faire cinq petits repas par jour plutôt que d'en faire classiquement trois. Le mécanisme de la digestion absorbant une grosse quantité d'énergie, votre dépense énergétique sera au total plus grande.

Enfin, surtout ne sautez jamais votre petit déjeuner, car vous rallongez ainsi la période de jeûne nocturne, déclenchant alors un mécanisme réflexe de stockage des calories. De plus, c'est le matin

que le métabolisme de base est le plus élevé ; ainsi, pour éviter les kilos superflus, mieux vaut manger correctement le matin, au lever, car c'est le moment où les calories seront le plus vite dépensées. Signalons que, par contre, c'est le soir qu'elles seront plus favorablement stockées.

Si le bilan énergétique est positif, c'est-à-dire si vous mangez plus que vous ne dépensez de calories, les triglycérides formés sont transportés vers les adipocytes et y sont stockés, c'est la **lipogenèse**.

À l'inverse, si le bilan est négatif, c'est la **lipolyse** qui intervient et qui détruit le tissu adipeux stocké dans les adipocytes.

Cette lipolyse s'effectue grâce à l'intervention d'une enzyme, la triglycéride-lipase, qui transforme les triglycérides en acides gras. Ces derniers passent dans le sang et sont véhiculés jusqu'aux cellules qui en ont besoin. Alors, métabolisés en étant brûlés, ils libèrent de l'énergie. Les triglycérides ayant ainsi été extraits des adipocytes, le stock graisseux diminue, les adipocytes se dégonflent et on perd du poids.

Graisses fluides et graisses épaisses

Dans notre corps, on distingue plusieurs qualités de graisses. Celles qu'il faut favoriser sont les graisses fluides qui doivent être réparties de façon uniforme et en quantité suffisante. Elles se détectent sous la peau et elles doivent être souples. Elles sont nécessaires à notre physiologie de femme, au moment de la grossesse en particulier.

Les graisses épaisses ou lourdes sont beaucoup moins intéressantes. De couleur jaune ou blanche, leur excès résulte toujours d'un manque de graisses fluides. Ceci a une action de ralentissement sur notre cerveau, diminuant sa vivacité et gênant la concentration et l'appétit à être attentif.

Il faut bien enregistrer que c'est le manque de graisses fluides qui favorise l'installation de graisses lourdes. C'est notre alimentation qui les fabrique. Il faut donc, d'une part, faire attention à notre alimentation en favorisant les légumes verts, des graines, des céréales et du vrai bon pain et, d'autre part, il faut favoriser la circulation des

graisses fluides dans le corps. Donc, faire du sport, ou au moins une demi-heure de marche soutenue par jour.

On peut d'ailleurs compléter ces actions en utilisant les bains dérivatifs qui décongestionnent le petit bassin et qui favorisent en même temps la circulation veineuse retour.

Mécanisme du stockage de la graisse et ses anomalies de fonctionnement

La graisse représente de 10 à 14 % du poids du corps de l'homme et de 18 à 22 % du poids du corps de la femme. C'est une réserve de carburant pour notre corps. Elle est fabriquée à la fin de chaque repas, à partir d'une faible partie des sucres contenus dans les aliments, et stockée à l'intérieur de cellules spécialisées appelées **adipocytes**.

L'ensemble des adipocytes (environ 35 milliards) constitue le tissu adipeux. Celui-ci prédomine chez l'homme dans le haut du corps (abdomen et thorax), tandis que chez la femme, il est plutôt abondant dans la partie inférieure.

À la fin du repas, 70 % des sucres ingérés passent dans le sang où ils vont être utilisés par l'ensemble de nos cellules pendant les six heures qui suivent. Les 30 % restants pénètrent à l'intérieur des adipocytes où ils sont transformés en triglycérides (graisse) et stockés : ce processus biologique s'appelle la **lipogénèse**.

L'utilisation de ces graisses mises en réserve se fait lorsque notre organisme manque de carburant, principalement la nuit pendant le sommeil, mais aussi, éventuellement, pendant la journée si l'écart entre deux repas est trop long ; ce processus biologique de « déstockage » s'appelle la **lipolyse**.

La répartition des sucres dans l'organisme à la fin du repas (70 % dans le sang et 30 % pour le stockage) dépend entièrement du fonctionnement de l'**insuline**, l'hormone pancréatique.

En cas de dérèglement de cette hormone (cas fréquent), il y a détournement des sucres au profit des adipocytes et au détriment du sang, ce qui entraîne des baisses d'énergie, des coups de pompe et

des fringales. Ainsi, on grossit parce que l'organisme utilise mal ce que l'on mange. On se trouve dans le cas d'une « hyperlipogénèse ».

Mais le stockage des graisses peut lui aussi être perturbé, la lipolyse est en effet sous la dépendance de deux systèmes hormonaux qui la contrôlent :

- Le principal de ces systèmes est lié à l'**adrénaline**, hormone surrénalienne qui commande le stockage et le déstockage par le biais de récepteurs situés dans les adipocytes. Un déséquilibre au niveau de ces récepteurs peut entraver l'utilisation de la graisse, et on grossit parce qu'on élimine mal la graisse de réserve.
- Le deuxième système hormonal de contrôle de la lipolyse est le glucagon, une hormone pancréatique dont le fonctionnement est directement influencé par l'insuline. Lorsque la régulation de l'insuline est perturbée, celle du glucagon est obligatoirement anormale.

Dérèglement de la production d'insuline

Les spécialistes estiment que la régulation de l'insuline est perturbée à des degrés divers chez 70 % des habitants des pays industrialisés, ce qui favorise la prise de poids. Dans ces 70 %, pour 17 % la perturbation est légère, pour 35 % elle est sérieuse et durable et pour les 18 % restants, elle est sévère et se compliquera de diabète ou d'accident vasculaire.

Ce dérèglement peut avoir trois causes :

- Une fragilité génétique chez les familles de diabétiques ou à risque vasculaire. La perturbation s'installe progressivement à l'âge adulte.
- Le stress ou les perturbations de l'environnement qui engendrent de grandes variations dans le débit pancréatique.
- L'influence de certains médicaments chimiques tels que les anti-inflammatoires, la cortisone, les pénicillines,

les hormones féminines, certains antidépresseurs ou neuroleptiques, les antiallergiques, certains antiacnéiques...

Dérèglement de l'élimination des graisses

Ce processus biologique très complexe est contrôlé de plusieurs façons par les glandes endocrines : hypophyse, thyroïde, ovaires et testicules, surrénales et pancréas. Tout dérèglement de l'un ou de plusieurs de ces organes a des conséquences sur la lipolyse. De même, tout traitement hormonal substitutif perturbe un peu ou beaucoup la lipolyse. Enfin, la structure des adipocytes peut présenter des anomalies au niveau des récepteurs hormonaux, facteurs qui s'ajoutent aux causes ci-dessus :

- Les récepteurs alpha sont des capteurs situés dans la membrane des adipocytes et qui, stimulés par l'adrénaline, maintiennent le stockage de la graisse.
- Les récepteurs bêta, stimulés par l'adrénaline, provoquent le déstockage des graisses et donc l'amincissement.

Influence de ces facteurs sur la localisation des dépôts graisseux

- Le stress provoque la disparition des récepteurs bêta des adipocytes situés sur le devant de l'abdomen, dans sa partie supérieure (entre la peau et les muscles de la paroi abdominale).
- Les perturbations circulatoires capillaires et veineuses des femmes influencent la disparition des récepteurs bêta des adipocytes du devant et de l'extérieur des cuisses et de l'arrière des bras.
- Les perturbations ovariennes des femmes et parfois leurs traitements à base d'œstrogènes et de progestérone jouent sur la disparition des récepteurs des adipocytes du pubis, de l'extérieur du bassin et de l'intérieur des cuisses.

- L'excès de cortisol dans l'organisme (traitement à base de cortisone ou suralimentation qui entraîne un emballement des glandes surrénales et une hyperproduction de cortisol) perturbe les adipocytes du haut du corps : visage, cou, haut du dos et devant du thorax.

Les adipocytes

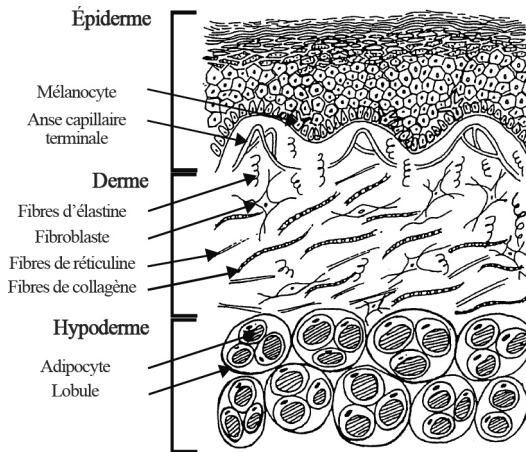


Figure 1 : Les adipocytes sous la peau

- Ce sont des cellules rondes formant un réseau en nid d'abeille. De nombreux vaisseaux sanguins passent à travers ce réseau et le liquide interstitiel qui baigne le tout. Cette graisse constitue une protection thermique, elle contient d'autre part des acides gras essentiels importants pour notre métabolisme.
- Au cours de la grossesse, vers le huitième mois, les adipocytes se forment dans le fœtus. Et nous naissons avec un stock déterminé de ces cellules spécifiques, ce stock qui peut être plus ou moins important si le bébé prend trop de poids. Après la naissance, on n'a pratiquement aucun moyen de

Table des matières

Le bonheur d'être mince	3
Est-il nécessaire d'être mince pour être heureux ?	4
Minceur et mensurations	6
Quelques généralités sur la notion de minceur	9
Une considération à prendre en compte : le métabolisme de base	9
Graisses fluides et graisses épaisses	10
Mécanisme du stockage de la graisse et ses anomalies de fonctionnement	11
Dérèglement de la production d'insuline	12
Dérèglement de l'élimination des graisses	13
Influence de ces facteurs sur la localisation des dépôts graisseux	13
Les adipocytes	14
Plusieurs mécanismes viennent compléter cette situation :	15
L'IMC = indice de masse corporelle	16
Les périodes physiologiques favorables à la prise de poids, chez la femme	19
Les règles	19
La grossesse	20
La ménopause	21
Le facteur héréditaire	23
Difficulté à mincir pour les personnes d'âge mûr	24
Troubles associés à la prise excessive de poids	26
Le type « constipé »	26
Le type « mauvaise circulation générale »	27
Le type « défaillance de la circulation veineuse retour »	27
Le type « défaillance capillaire et lymphatique »	28
Le type hépatique	28
Le type ménopause	29
Le type stressé	29
Le type post-grossesse	30

L'homme	30
L'obésité infantile	30
Nutrition et diététique	35
Métabolisme – assimilation – élimination	35
Catabolisme – anabolisme	35
Hormones et enzymes	35
L'élimination urinaire	37
Quelques grands traits et petits trucs sur la diététique : des régimes divers et variés	37
Le régime « Atkins »	40
Les régimes hyperprotéinés	40
Le régime Fletcher	41
Les régimes hypocaloriques	41
Le régime dissocié	41
Le régime fruits et légumes	41
Le régime à base de « cru »	42
Le régime basé sur les groupes sanguins	42
Le régime macrobiotique	42
Le régime Weightwatchers	43
Le régime Slim DataA	43
Le régime Montignac	43
Le régime IG basé sur l'indice glycémique	44
Le régime du Dr Alain Delabos ou la chrononutrition	44
Le régime hypotoxique du Dr Signalet	44
Les plantes « miracles » qui font mincir	47
Les plantes « miracles » qui font mincir : généralités	47
Les plantes augmentant la thermogénèse, les plantes « brûle-graisses »	49
Le thé vert (<i>Tea sinensis</i> – famille des Caméliacées)	49
Le guarana (<i>Paullinia cupana</i> ou <i>P. sorbillis</i> – famille des Sapindacées)	51
Le coléus (<i>Coleus forskohlii</i> : <i>Plectranthus barbatus</i> – famille des Lamiacées)	53
L'éphédra (<i>Ephedra sinica</i> – famille des Éphédracées)	53
Les plantes bloquant l'absorption de certains nutriments	54
Le garcinia (<i>Garcinia cambogia</i> – famille des Guttiféracées)	54
Petite orange amère (<i>Citrus aurantium</i> – famille des Rutacées)	55

Les haricots blancs (<i>Phaseolus vulgaris</i> – famille des Papilionacées – variétés à graines blanches)	55
Les plantes agissant sur la glycémie	56
Le nopal (<i>Opuntia vulgaris</i> – famille des Cactacées)	56
L'irvingia (<i>Irvingia gabonensis</i> – famille des Irvingiacées)	58
Le gymnema (<i>Gymnema sylvestris</i> – famille des Asclépiadacées)	59
La stévia (herbe sucrante : <i>Stevia rebaudiana</i> – famille des Astéracées)	59
Catégorie des plantes dites « coupe-faim »	60
Le hoodia (<i>Hoodia gordonii</i> – famille des Cactacées)	60
L'agar-agar (ou gélose – famille des Rhodophycées)	61
Le nopal (Figuier de Barbarie : <i>Opuntia ficus-indica</i> – famille des Cactacées)	62
Le konjac (<i>Amorphophallus konjac</i> – famille des Aracées)	62
La pectine de pomme (<i>Pyrus malus</i> – famille des Rosacées)	63
Le guggul (<i>Commiphora mukul</i> – famille des Burséracées)	63
Le haritaki (<i>Terminalia chebula</i> – famille des Combrétacées)	63
Le musta (<i>Cyperus rotundus</i> – famille des Cypéracées)	63
Le bibhitaki (<i>Terminalia belerica</i> – famille des Combrétacées)	64
Le tinospora (<i>Tinospora cordifolia</i> – famille des Ménispermacées)	64
L'hemidesmus (<i>Hemidesmus indicus</i> – famille des Asclépiadacées)	64
En conclusion	64
Les règles d'or pour mincir bien et « intelligemment » avec les plantes	65
Comment utiliser les plantes médicinales	65
Les principaux pôles d'action pour mincir « intelligemment »	68
Le drainage général pour commencer tout programme minceur	69
Rappel sur la digestion	72
Le foie	76
Rappel sur les fonctions du foie	76
Les plantes agissant sur le foie et la vésicule biliaire	77
Quelques formules :	82
Les plantes apéritives, digestives et celles agissant sur la régulation intestinale	86
Les condiments	86
Les plantes amères apéritives	86
Les plantes digestives	87

Les plantes contre la constipation	87
Les plantes diurétiques agissant sur la rétention d'eau	90
Les plantes actives sur le système veineux et lymphatique	97
Les plantes anti-âge	102
Les plantes médicinales équilibrantes du système nerveux	103
Stress et amaigrissement ne vont pas vraiment ensemble	103
Le sommeil	106
La fatigue	107
Les facteurs psychiques	108
Le facteur hormonal	110
Une véritable aide à la minceur : les algues	112
Le fucus (<i>Fucus vesiculosus</i> et <i>F. serratus</i> – famille des Phéophycées, Fucacées)	112
L'ascophyllum (<i>Ascophyllum nodosum</i> ou goémon noir – famille des Fucacées)	114
Le chondrus (<i>Chondrus crispus</i> appelé lichen d'Islande, lichen blanc, goémon blanc, ou encore pioca – famille des Rhodophycées)	115
La corallina (<i>Corallina officinalis</i> – famille des Corallinacées)	116
La gigartina (<i>Gigartina stellata</i> , algue ou lichen rouge – famille des Gigartinacées)	117
La pelvetia (<i>Pelvetia canaliculata</i> – famille des Fucacées)	117
La porphyra (<i>Porphyra umbilicalis</i> – famille des Bangiacées)	118
L'ulva (<i>Ulva lactuca</i> dite laitue de mer – famille des Ulvacées)	119
L'undaria (<i>Undaria pinnatifida</i> dite wakamé – famille des Alariacées)	119
La chlorelle et la spiruline (<i>Chlorella pyrenoidosa</i> et <i>Arthrospira platensis</i> – famille des cyanobactéries)	120
La cellulite	123
Définition	123
Les zones préférentielles de stockage	125
Évolution de la cellulite	125
Facteurs favorisant la cellulite	126
Facteurs hormonaux	126
Le syndrome prémenstruel	126
Les facteurs génétiques	126
Les facteurs alimentaires	126
Les facteurs sociaux	127

Les causes circulatoires	127
Les causes médicamenteuses	127
Les causes psychiques	127
Conclusion	128
Les bourgeons pour nous aider à mincir la gemmothérapie	133
Les soins externes en phytothérapie et aromathérapie	143
Une autre méthode faisant intervenir beaucoup de plantes : l'homéopathie	159
Une autre méthode pour mincir	159
Le drainage	160
Pour réguler l'appétit	161
Pour lutter contre la rétention d'eau	162
Pour essayer d'effacer la cellulite	162
L'élimination intestinale	162
Une méthode originale que nos grands-mères utilisaient : mincir au rythme des phases lunaires	165
Les phases lunaires	165
Principe du programme	165
Les 4 périodes du programme	166
Rythme des prises des produits	166
Les produits du programme	167
Spécificité et nature des produits	167
Pourquoi suivre ce rythme lunaire ?	167
Les différentes phases du programme	167
Conseils nutritionnels associés	170
Votre programme nutritionnel journalier	170
Conseils et trucs pratiques pour réussir son programme minceur et en conserver le bénéfice	173
Liste des plantes citées	181