

# Table des matières

## Introduction

### Chapitre 1

L'anatomie de l'appareil digestif

- Le processus de digestion
- La flore intestinale
- Les besoins nutritifs des intestins

### Chapitre 2

À la recherche d'un diagnostic

- La constipation
- La diarrhée
- Le côlon irritable
- La maladie cœliaque
- La diverticulite
- La maladie de Crohn
- La colite ulcéreuse
- Les polypes intestinaux

### Chapitre 3

Les intestins en détresse

- La perméabilité de l'intestin grêle
- L'invasion bactérienne
- Le fléau parasitaire
- La candidose systémique
- Les allergies et intolérances alimentaires
- Les abus de laxatifs

### Chapitre 4

L'alimentation : par où commencer?

- Les éléments nutritifs réparateurs
- Les fibres alimentaires
- L'eau

## **Chapitre 5**

### La pharmacie de Dame Nature

- L'ail
- L'aloès
- L'armoise
- La camomille
- La cascara sagrada
- La chlorophylle
- L'échinacée
- L'extrait de pépins de pamplemousse
- Le gingembre
- La griffe de chat
- La guimauve
- L'hydraste du Canada
- La menthe poivrée
- Le noyer noir
- L'orme rouge
- Le pau d'Arco
- Le pissenlit
- La réglisse

## **Conclusion**

## **Bibliographie**