

Table des matières

Introduction p.7

Introduction de l'auteur p.9

Les huiles et la santé p.10

Cette merveilleuse vitamine F p.10

Les acides gras p.12

Les oméga 6 et les oméga 3 p.15

Prostaglandines : les bonnes et les mauvaises p.20

La digestion des huiles p.24

L'importance hépatique p.25

La ration lipidique p.25

Propriétés principales des vitamines liposolubles p.26

L'importance de l'huile dans l'hydrothérapie du côlon p.28

Les huiles et la beauté p.29

Les huiles en usage interne au service de la beauté p.31

Tout savoir sur les huiles p.32

Modes d'extraction des huiles alimentaires p.32

Le raffinage des huiles alimentaires p.33

Les huiles au quotidien p.36

L'huile crue p.36

L'huile dans la cuisson p.37

Cuisson des huiles p.38

Guide de l'achat p.42

Charte de qualité p.42

Le langage de l'étiquette p.42

Les conserver ? p.44

L'indice d'iode p.45

La place du bio p.46

La culture des fruits et des graines oléagineuses p.46

Les prix moyens p.47

Attention danger ! L'huile de paraffine p.48

Les recueils p.51

Recueil des traitements p.52

Recettes de santé p.58

Recettes de beauté p.66