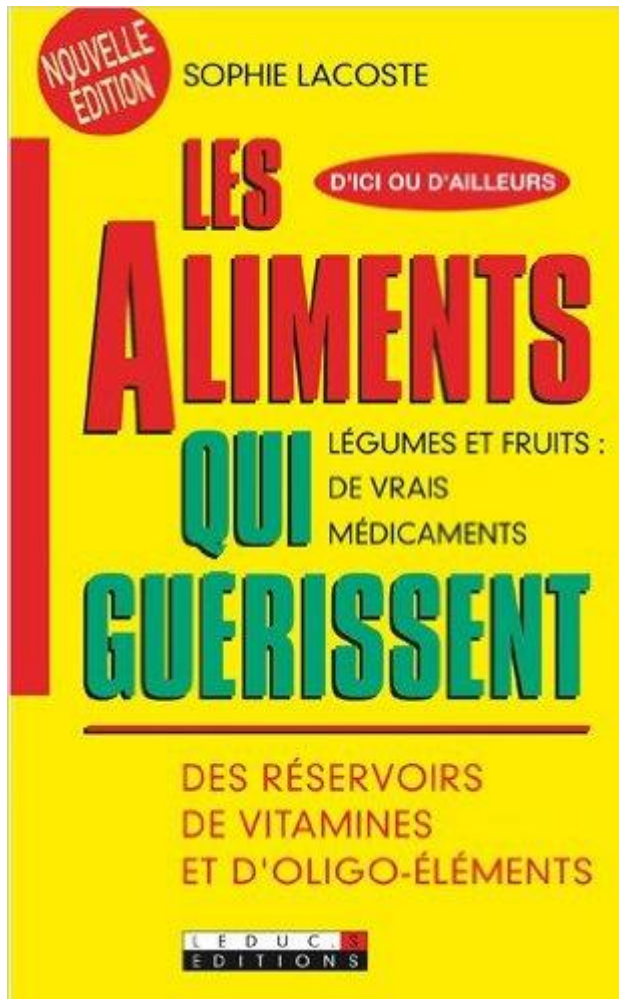


# Les aliments qui guérissent

De [Sophie Lacoste](#)



## Introduction

Savez-vous que le citron est un antiseptique surpuissant ? Que le miel cicatrise les brûlures ? Que l'huile d'olive limite les maladies cardio-vasculaires ? Oui, la plupart des fruits et légumes peuvent soulager, souvent très rapidement, de nombreux maux parfois très graves. Ce guide présente chaque aliment en détail avec les résumés des études scientifiques les plus intéressantes, les composants, les principes actifs et les utilisations médicinales, et tous les conseils pour les acheter au bon moment, bien les conserver et même de délicieuses recettes à déguster. Fruits, légumes et autres aliments de santé : le guide de référence.