

Table des matières

Préface	18
Alfred Vogel (1902-1996)	20
Alfred Vogel	21
Avant-propos et bilan d'une existence bien remplie	24
Il y a un petit docteur à la maison	29

1ère partie

Quelques exemples	31
Brûlures	31
Plaies	31
Inflammation des yeux	32
Rhume	32
Catarrhe	33
Enrouement	33
Engelures et pieds froids	33
Jambes et pieds fatigués	35
Hémorragies et hémophilie	35
Manque de calcium	35
Phlébite	36
Troubles féminins	36
Hypertension et artériosclérose (calcification des artères)	37
Troubles cardiaques	38
Aigreurs, brûlures d'estomac	38
Ulcères d'estomac	39
Troubles du foie	39
Régime hépatique	40
Inflammation de la vésicule biliaire	40
Indigestion et crampes	41
Diabète	41
Constipation	42
Diarrhée	43
La ligne	44
Maux de tête	45
Douleurs faciales	45

Le fer à repasser : un appareil plein de ressources	46
Comment soigner les reins	46
Rétentions urinaires	47
Comment combattre l'acide urique	48
La poudre de charbon de bois de tilleul	48
Comment guérir rhumatismes et arthrite sans médicaments	49
Bouillie de maïs et de millet	49
Démangeaisons et éruptions sur le corps	50
Eczéma et dartres	50
Furoncles et boutons (abcès)	51
Panaris	52
Enflures et contusions	52
Contre les piqûres d'insectes : le lierre et la fougère	52
Piqûres d'insectes dans la gorge	54
Oignons de mer	55
Convulsions de l'enfance	55
Et voilà !	56

2ème partie

La fièvre, sonnette d'alarme	58
La douleur, sonnette d'alarme	61
Conseils aux futures mamans et aux accouchées	64
Comment remédier au manque de calcium et d'acide silicique	68
Influences dangereuses pendant la grossesse	69
Avantages et inconvénients du traitement hormonal	71
Les soins du nourrisson	73
Le lait maternel	77
Inflammation mammaire (Mastite)	78
Alimentation des nourrissons	79
Traitement des croûtes de lait réussi	80
Eczéma infantile	83
Les maladies infantiles	84
Rougeole	86
Oreillons	88
Coqueluche	89
Maladie de Herter	90
Poliomyélite	92

Quelques conseils pour la grippe	94
La grippe virale	96
Notre cerveau	99
L'hypophyse	102
Causes et moyens de lutte contre les maux de tête	104
La langue	105
Ménagez vos yeux	109
Les glandes lacrymales	111
Remèdes simples pour guérir les affections des yeux	112
Suppuration des yeux et de la bouche	113
Le nez	114
Otite	117
Sinusite maxillaire	119
Inflammation de la gorge	120
L'angine, une maladie sournoise	122
Le rhume des foins	123
Lutte contre les pertes blanches ou leucorrhée	124
Refroidissements du début de l'hiver	126
Refroidissements, carence en vitamines et taux de calcium	128
Prenez garde aux séquelles des maladies infectieuses	130
La loi de l'immunité	133
De la nécessité d'absorber des antibiotiques naturels	134
L'hygiène est la meilleure mesure préventive contre les affections respiratoires	139
Asthme	143
Facteurs de guérison pour les malades des poumons	146
Calcium	147
Nouvelles fonctions du calcium	151
Le mystère de notre sang	153
La lymphé, le flux sanguin blanc	154
Certains faits intéressants concernant la lymphé	156
Les soins de notre système capillaire	159
Les fonctions de la circulation	160
L'importante tâche des artères	162
Artériosclérose, thrombose coronaire, infarctus du myocarde	168
Mesures préventives contre les embolies et les thromboses	169
Sclérose et remèdes à base de calcium	171
Le problème du calcium au troisième âge	173

Régime hypotensif en cas d'artériosclérose et de troubles de la sénescence	174
Le régime au riz contre l'hypertension	178
Régulation de la tension par le riz naturel	179
L'hypotension	179
Le traitement des varices	182
Phlébite (inflammation des veines)	186
Ulcères variqueux	187
Troubles circulatoires	188
Hémorroïdes	189
Le cœur, un organe infatigable	191
Le Lycopus contre les palpitations cardiaques	194
Les nouveaux poisons du cœur	195
Attention à l'infarctus !	198
Le cœur d'athlète	202
La tisane de cambium de noix	203
Le traitement de l'angine de poitrine	204
Des malades sans maladie	206
Goitres apparents et cachés	208
Goitre et sel iodé	210
L'iode	212
Traitement postopératoire du goitre	214
Perturbations des règles	214
Troubles de la ménopause	215
Les reins	216
Coliques néphrétiques	219
La vessie	221
L'incontinence nocturne	222
Troubles de la prostate	224
Orchite	225
Eczéma	226
Victoire sur l'eczéma	229
Urticaire chronique	232
Un modeste remède contre la névrite	232
Qu'est-ce que l'allergie ?	235
Guérison rapide du zona	236
Spasmes et crampes	238
Le méchant système sympathique	239

L'insomnie	240
Un somnifère efficace et bon marché	241
Nouveaux aspects dans le traitement de l'épilepsie	244
La tragédie de l'hérédité	246
Affections psychiques	248
Maigreur et obésité	254
Remèdes efficaces ou dangereux contre l'obésité	256
Réduire son poids sans danger	257
L'estomac	258
Troubles de l'estomac	261
Ulcères d'estomac	263
Intoxications de l'estomac et de l'intestin	265
L'appendicite	269
La diarrhée est-elle nocive ?	271
Si l'on néglige la fonction intestinale	273
Constipation chronique	276
Les féculents provoquent-ils la constipation ?	278
Les potages et la paresse intestinale	279
Potage aux herbes	280
La dysbactérie	280
Les parasites intestinaux	281
Les dangers des tropiques	287
Maladies tropicales	290
Causes et symptômes des troubles hépatiques	293
Le foie et la diététique	297
La graine de sésame, précieux auxiliaire du foie	300
Maladies infectieuses du foie et de la vésicule biliaire	303
La jaunisse	305
Le pancréas	306
Régime à suivre en cas de diabète	309
La sclérose en plaques	311
L'arthrite	315
L'influence des tomates sur le cancer et l'arthrite	317
La polyarthrite	318
Les cellules	324
Le spectre du cancer	328
Le cancer, affection localisée ou maladie de l'état général ?	330
Le cancer est-il contagieux ?	332

Le risque de cancer malgré une vie saine	332
Les grains de beauté	333
Le cancer du fumeur	334
Les dangers dans l'eau	337
Méfiez-vous des cancérigènes	338
Sept règles de prévention contre le cancer	340
Remèdes anticancéreux	343
Bactéries et virus	344
Nos dents	349
L'hygiène dentaire	353
La parodontose	357
De beaux cheveux comme parure naturelle	358
Les soins capillaires	361
Lotions capillaires	362
La peau	363
Traiter sa peau en la ménageant	371
Les huiles se prêtent-elles aux soins de la peau ?	373
Rides et grosse peau	374
L'impétigo	375
Comment guérir une mycose	376
Les ongles malades	377
Les pieds, nos dévoués serviteurs	378
Le traitement des pieds	380
Talons hauts ou talons plats ?	382
Marcher nu-pieds	383
Marche nu-pieds et gymnastique dans la rosée matinale	384
L'inflammation du périoste	385
Entorses et foulures, distension de ligaments	386
Les douleurs lombaires	386
Les hernies abdominales	387

Un bref coup d'œil sur le monde des plantes

La préparation d'un bon remède	389
Sur la préparation des plantes médicinales	392
Les plantes alpines sont-elles meilleures que celles de la plaine ?	395
L'ail des ours (<i>Allium ursinum</i>)	399

L'armoise (<i>Artemisia vulgaris</i>)	400
Le boucage ou pimprenelle (<i>Pimpinella saxifraga</i>)	401
L'ortie (<i>Urtica dioica</i> , <i>Urtica urens</i>)	402
L'angélique (<i>Angelica archangelica</i>)	406
L'alchémille (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	408
L'avoine (<i>Avena sativa</i>)	408
Le ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i>)	410
Le muguet (<i>Convallaria majalis</i>)	414
La scille maritime (<i>Scilla maritima</i> , oignon de mer)	415
Le gui (<i>Viscum album</i>)	416
La papaye (<i>Carica papaya</i>)	418
Le pétasite (<i>Petasites officinalis [hybridus]</i>)	420
Le rudbeckie rouge (<i>Echinacea purpurea</i> et <i>angustifolia</i>)	423
La consoude (<i>Symphytum officinale</i>)	428
La prêle (<i>Equisetum arvense</i>)	430

Les fruits sauvages

Le cynorhodon ou églantier (<i>Rosa canina</i>)	432
L'épine-vinette (<i>Berberis vulgaris</i>)	434
L'argousier (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	435
Les baies de sorbier (<i>Fructus sorbi</i>)	436
Les baies de genièvre (<i>Fructus juniperi</i>)	436
L'aubépine (<i>Crataegus sp.</i>)	440

Une sélection de remèdes homéopathiques

<i>Aconitum napellus</i> (aconit)	442
<i>Atropa belladonna</i> (belladone, morelle furieuse)	443
<i>Coccus cacti</i> (cochenille)	445
<i>Guaiacum officinale</i> (gaïac)	445
<i>Kalium jodatum</i> (iodure de potassium)	446
<i>Lachesis</i>	446
<i>Daphne mezereum</i> (bois gentil)	447
<i>Sepia officinalis</i> (seiche)	448
<i>Tarantula cubensis</i> (tarentule cubaine)	448
<i>Urtica dioica</i> , <i>Urtica urens</i> (ortie)	449

Quelques éléments de biochimie

<i>Calcium fluoratum</i> (fluorure de calcium ou fluorine)	450
<i>Natrium chloridum</i> (<i>muriaticum</i>) (sel de cuisine)	451
<i>Natrium sulfuricum</i> (sulfate de sodium)	452
<i>Terra silicea purificata</i> (silice)	453

Les condiments

Les plantes aromatiques sont des remèdes	456
L'ail (<i>Allium sativum</i>)	461
Le lait d'ail	463
L'oignon (<i>Allium cepa</i>)	464
L'échalote (<i>Allium ascalonicum</i>)	465
Le cresson (<i>Nasturtium</i>)	465
Le raifort (<i>Armoracia rusticana</i>)	466
Le radis noir (<i>Raphanus sativus</i>)	468
Le sel comme remède	468

Cures et traitements divers

La carence printanière en vitamines	470
Cures printanières	474
Cures dépuratives	477
Le kelp et la fatigue printanière	478
L'effet curatif de l'eau	479
Le pouvoir curatif des bains de mer	482
Applications alternées	484
Les bains de vapeur à domicile	484
L'effet curatif des bains de siège	485
La méthode de Schlenz (bains surchauffés)	487
Les bains de Kuhne	491
Le bain de siège avec friction	492
Traitements révulsifs de stimulation	493
Les vertus curatives de l'argile	494
Cataplasmes de simples	496
Cataplasmes de feuilles de chou et autres	497
Quelques exemples de succès avec les feuilles de chou	498
La pomme de terre et son emploi thérapeutique	500

L'origine et les effets de la papaïne	501
L'effet curatif du lait	503
Le concentré de petit-lait fermenté	504
Effets curatifs de l'huile de germes de blé	508
Le fortifiant aux extraits de malt et vitamine E	511
Les vertus spécifiques du miel	511
L'effet thérapeutique du miel	512
Le merveilleux suc de la reine des abeilles	514
Le pollen	516
Les bienfaits de la graisse et de la viande de poule	518
Le sirop de limaces	520

Questions alimentaires

L'alimentation naturelle	521
Le régime léger adéquat	532
Le jeûne	538
Les cures de suralimentation	542
De quoi l'homme a-t-il besoin pour se nourrir ?	542
Une nourriture naturelle pour les nerfs	543
La vitamine A	545
Carottes, carotène et concentré de jus de carottes	546
La vitamine B	548
La vitamine E, vitamine de la fécondité	549
Traitement de la carence protéique	551
Fruits et légumes au même repas	553
À propos de l'effet des jus	555
Jus crus, jus curatifs	556
Mélange de jus divers	559
Le changement de régime	560
Les inconvénients éventuels des crudités	561
Les baies	562
L'effet curatif des baies	564
Attention aux fruits à noyau	565
Quelques règles pour la consommation des fruits à noyau	566
Les fruits traités	569
La rhubarbe	570
La question du sucre	570

La valeur du sucre naturel	572
Les dattes	576
La valeur des fruits en conserve	578
Notre pain	579
Blé complet et autres céréales	582
Les germes de blé, un fortifiant bon marché	583
Les germes de blé	584
Les germes et le son du blé	587
Le sarrasin (<i>Fagopyrum esculentum</i>)	587
A propos de la pomme de terre	589
Un facteur discret de maladie	590
Ce qu'on pense aujourd'hui des graisses et des huiles	593
L'importance des fruits oléagineux	596
Les graines de sésame	598
Les amandes	599
Les noix	600
Le lait et sa production	601
Le yaourt	605
Le café	609
La choucroute	612
Bien épicer est un art en soi	614
Le sel de cuisine	617
À propos de la levure	618

Questions diverses

Terre épuisée – mer riche	620
Pas de vie sans iode	622
Les altérations de l'humeur et les idées noires	625
Des toxines difficiles à éliminer	626
Attention, sels métalliques !	631
Intoxication par des produits à pulvériser	633
Les casseroles en cuivre	635
Les tissus synthétiques sont-ils mauvais pour la santé ?	637
Les animaux transmetteurs de maladies	639
Influences climatiques	643
Le soleil anime et tue	645
Les dangers de la canicule	647

La respiration, c'est la vie	649
L'air frais et l'oxygène	655
Les effets du tabac	657
Le stress, une maladie moderne	660
L'habitat et la santé	662
Le contexte hygiénique de la construction des maisons	663
Questions de santé et protection de la nature	665
La télévision et la santé	668
La détente	671
La fatigue	673
Qu'est-ce que l'épuisement ?	679
Le sommeil naturel	680
L'hygiène du sommeil	682
Le sommeil, un remède indispensable	684
Que nous racontent les rêves ?	685
Les signes de vieillesse	687
La reconnaissance, un remède	689
Les vertus thérapeutiques de la musique	692
Les vertus curatives du silence	693
La santé par la joie	696
Petit déjeuner idéal	704
Le déjeuner idéal	706
Le dîner idéal	707
Règles fondamentales pour les malades et les bien-portants	707
Jeûner pour vaincre les maux de la civilisation	709
Nettoyage indispensable des intestins avant le jeûne	714
De l'utilité des jus de légumes pour notre santé	716
L'excellent effet de la cure sur diverses maladies	717
L'influence de la cure aux jus sur le cancer et la leucémie	721
La cure antirhumatismale A.Vogel	723
Les nitrates sont-ils toxiques ?	726
« Le petit docteur » prend congé	727

Index abrégé	729
Répertoire général et des problèmes de santé	731
Liste des illustrations en couleur	755
Répertoire des illustrations en noir et blanc	756
Note de la rédaction	758
Crédit photographique	758