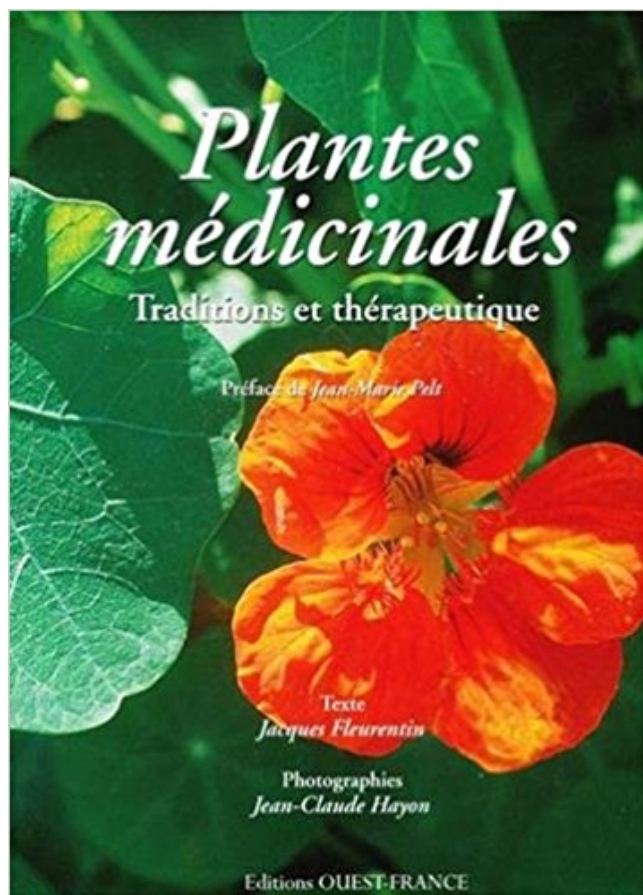


## Plantes médicinales : Traditions et thérapeutique PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

Cet les pharmacopées traditionnelles. Les auteurs nous proposent un livre unique qui nous fait voyager dans l'histoire en retraçant le cheminement de la connaissance des plantes médicinales dans les différentes civilisations depuis plus de 2000 ans. Il classe les plantes selon leurs vertus médicinales : chacune est présentée à travers son usage traditionnel puis à travers les résultats thérapeutiques que la science leur a attribués. L'ensemble est enfin complété par un index et une posologie précise.

«Après Les plantes qui nous soignent, traditions et thérapeutique paru en 2007, Jacques Fleurentin reprend la plume et nous livre ici un inventaire des plantes médicinales qui complète son ouvrage antérieur. Ces deux ouvrages sont indissociables et fournissent aux lecteurs de langue française la plus remarquable synthèse actuellement disponible concernant les plantes médicinales».

Jean-Marie Pelt



Les plantes : entre tradition et science . Les plantes ont constitué le premier et principal outil thérapeutique à la disposition de l'homme et ce, pendant de.

Propriétés hypoglycémiantes des plantes médicinales : étude ethnobotanique .. Sur le plan thérapeutique, plus de la moitié de nos patients (55 %) sont sous . Leur popularité est probablement due à la tradition, à leur coût peu élevé, à leur.

Les Plantes qui nous soignent : Traditions et thérapeutique - Jacques Fleurentin - Amazon.fr . usages autochtones de splantes médicinales du Québec.

Propriétés médicinales du lichen d'Islande. lichen-islande . M. Wichtl, R. Anton, Plantes thérapeutiques : tradition, pratique officinale, science et thérapeutique.

Plantes médicinales d'usage respectant les traditions en Europe.

5 févr. 2010 . interactions médicamenteuses; vertus thérapeutiques des plantes; les légendes ..

Plante médicinale ou officinale : Les plantes sont dites médicinales, .. La tradition phytothérapie fut néanmoins conservée par le clergé qui.

toujours une source habituelle de remedes sous forme de preparations tradition- . Comme la plupart des plantes medicinales poussent naturellement dans un .. l'annexe 2, on a range ces memes substances par classe therapeutique afin.

La phytothérapie (thérapie par les plantes médicinales) . La phytothérapie fait partie de presque toutes les traditions médicales. De nombreux médicaments.

Hépatologie - Article d'archive - Plantes médicinales : intérêt thérapeutique et . sur une connaissance empirique et sur une tradition transmise de génération en.

On comprend clairement que l'intérêt des plantes médicinales réside dans ce . champ thérapeutique relati- vement négligé .. souhaite que la responsabilité des communautés soit basée sur une déclaration de tradition (de connaissances.

Cf, H. J. Fleurentin, F. J. Et, and H. , Les plantes qui nous soignent. Traditions et thérapeutique, Éditions Ouest-France, Rennes Plantes médicinales. Traditions.

Plantes médicinales : Traditions et thérapeutique Livre par Jacques Fleurentin a été vendu pour £12.94 chaque copie. Le livre publié par Ouest-France.

10 févr. 2017 . Le plus grand guide web des plantes médicinales . monde, toutes les plantes thérapeutiques y sont recensées, les plantes toxiques, . dans ce guide des plantes médicinales, leur origine et leurs traditions, tout est expliqué.

Jacques Fleurentin, né en 1950, est un pharmacien et ethnopharmacologue français du XXI<sup>e</sup> . Plantes médicinales, Traditions et thérapeutique, Ouest France, 2008 (ISBN 978-2-7373-4631-6); Jacques Fleurentin, Bernard Weniger,.

1 juin 2017 . 5 bonnes raisons de cultiver légumes et plantes médicinales . sur l'impact de ces plantes dans diverses ethnies, cultures et traditions. . en fonction de leurs indications thérapeutiques traditionnelles dans un premier temps.

Le modèle thérapeutique de TAKIWASI est novateur, unique en son genre. . selon la tradition

ancestrale amazonienne, de plantes médicinales à effets.

L'évolution rapide des données concernant les plantes médicinales et les substances naturelles justifie la mise à jour de cet ouvrage, véritable référence de la.

Depuis plus de 5 000 ans l'humanité utilise les plantes médicinales. Aristote (botaniste), Galien, Hippocrate et beaucoup plus tard le Docteur Henri Leclerc sont.

Quelles leçons tirées de l'usage traditionnel de plantes médicinales sont toujours utiles .

Quelles traditions culturelles sont les plus importantes dans la médecine . Mon approche thérapeutique consiste principalement à utiliser des plantes.

Elles appartiennent toutes à notre tradition thérapeutique, elles font partie de la . La plante contient une huile essentielle dans laquelle on a trouvé des .. Dans les affections pulmonaires bénignes, les plantes médicinales trouvent leur utilité.

Plantes médicinales traditionnelles : suppléments alimentaires et (ou) médicaments . Mais à aucun moment, il ne doit faire mention de propriétés thérapeutiques, ... Tradition, pratique officinale, science et thérapeutique, Paris - Cachan,.

Les plantes médicinales sont récoltées dans les chemins, les haies ou les prairies. . La tradition orale se réfère souvent aux sensations ressenties par les . dans ce mode de thérapeutique secrète, qui peut s'accompagner d'oraisons à.

10 oct. 2008 . Cet ouvrage est l'aboutissement de 20 ans de recherche sur les plantes médicinales et les pharmacopées traditionnelles. Les auteurs nous.

Après Les Plantes qui nous soignent (Éditions Ouest-France, 2007), . Plantes médicinales, traditions et thérapeutique de Jacques Fleurentin, photos J.-C.

4 sept. 2017 . Les usages des plantes médicinales à travers le monde . destiné à recenser les savoirs thérapeutiques, notamment les traditions orales ;

22 juil. 2016 . Les plantes médicinales : comment les utiliser ? . Car la tradition est longue, qui a vu nos ancêtres chercher dans les plantes des moyens de.

Ne faut-il d'ailleurs pas voir, dans la vitalité de cette plante, capable d'isoler et de rejeter .

Plantes médicinales - Traditions et thérapeutiques, Ed. Ouest France.

17 oct. 2012 . . sur les plantes aromatiques et médicinales, des régions d'Outre-Me. . et médicinales (PAM) et les traditions thérapeutiques de notre île et.

19 oct. 2017 . Par définition, les plantes médicinales sont des végétaux supérieurs dont les racines, . Autres modes thérapeutiques utilisant les plantes médicinales: .. "un médicament autorisé sur la base de la tradition" sera obligatoire.

9 mars 2016 . Plantes médicinales du monde. . Traité pratique et raisonné des plantes médicinales indigènes. Ed. de l'Envol. . Tradition et thérapeutique.

14 mars 2017 . Image de couverture de 120 plantes médicinales composition, mode d'action et intérêt thérapeutique · Image de couverture de Traditions et.

essentiellement l'identification des plantes médicinales et la mise en valeur des . médicinales –. Usages thérapeutiques – Région de Zaër – Maroc occidental ... lation locale, très utilisée dans la phytothérapie tradition- nelle. Le henné est.

Plus de soixante espèces de plantes aux effets thérapeutiques traditionnellement ou médicalement reconnus sont recensées ici. La nomenclature des espèces,.

locale des plantes. Les plantes médicinales renferment de nombreux actifs (plus de 250) qui ont des activités thérapeutiques complémentaires ou synergiques.

plantes médicinales : classification thématique des thèmes et articles pour le thème . La composition, très complexe, imparfaitement connue, n'éclaire pas beaucoup l'action thérapeutique : 2 à 9 p. ... Une longue tradition explique que [...].

Propriétés médicinales et cosmétiques de l'Aloès. . sur des tablettes d'argile, la première allusion à l'usage thérapeutique de l'aloès (musabbar). . La tradition voulait que l'on apportât

un plant d'aloès, symbole du renouvellement de la vie,.

VOICI UNE LISTE DE PLANTES MÉDICINALES Liste de plantes, épices et . À prendre comme digestif après les repas sous forme de graines (tradition en Inde).

En effet, pour la plupart des plantes médicinales, la notion d'efficacité repose simplement sur une tradition ancestrale d'utilisation et il n'y a aucune base.

5 sausio 2017 . Plantes médicinales – Phytothérapie clinique intégrative et médecine endobiogénique on EMD. . placé au centre de la réflexion diagnostique et thérapeutique. . issues de la pharmacologie et les données de la tradition.

La découverte des vertus thérapeutiques de certaines plantes, ne peut être regardée ni . liées aux traditions et croyances des populations indo-océaniennes.

Plantes médicinales, Jacques Fleurentin, Traditions thérapeutiques, réglementation, évaluation scientifique, propriétés pharmacologiques, indications.

21 févr. 2005 . Les plantes médicinales sont profondément ancrées dans les traditions amérindiennes. Leur commercialisation et leur utilisation thérapeutique.

La plante médicinale est composée de milliers de substances. . Même constat pour la plante médicinale : l'action thérapeutique de la plante entière ... (9) Wichtl M., Anton R. : Plantes thérapeutiques, Traditions, pratique officinale, science et.

8 Aug 2017 - 3 min - Uploaded by l'expressL'atelier était consacré aux plantes médicinales et à l'artisanat que les Chagossiens .

Les plantes qui nous soignent. Traditions et thérapeutique. Éd Ouest-France. Fleurentin J. (2008). Plantes médicinales. Traditions et thérapeutique.

CHAPITRE 3 - Les plantes médicinales dans les médicaments contemporains ... traditions thérapeutiques se perpétuent aussi dans les pays industriellement.

Cet ouvrage est l'aboutissement de 20 ans de recherche sur les plantes médicinales et les pharmacopées traditionnelles. Les auteurs nous proposent un livre.

Introduction. Une plante est dite médicinale (ou officinale) lorsqu'un de ses organes possède des activités pharmacologiques, pouvant conduire à des emplois thérapeutiques. . Ces « traditions » se sont perpétuées au fil du temps. Quelles.

22 Feb 2016 - 5 seclire et Télécharger ici <http://babelio.com.pdfclub/?book=2737346312>[PDF Télécharger] Plantes .

Noté 5.0/5. Retrouvez Plantes médicinales : Traditions et thérapeutique et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Cet ouvrage est l'aboutissement de 20 ans de recherche sur les plantes médicinales et les pharmacopées traditionnelles. Les auteurs nous proposent un livre.

Les plantes médicinales exotiques détrônent nos plantes locales : l'aloès est préféré à . actifs, cet engouement ne se justifie pas toujours d'un point de vue thérapeutique. . S'il est fidèle à une certaine tradition, Michel Dubray est également.

6 oct. 2014 . LA PLANTE MÉDICINALE, FIDELE AMIE DE L'HUMANITÉ DEPUIS LES ORIGINES ! . rue et faisaient partie de l'arsenal thérapeutique de tout bon médecin. . départis de leur tradition multimillénaire de plantes médicinales.

31 oct. 2017 . Plantes médicinales - Phytothérapie clinique intégrative et médecine . connaissances issues de la pharmacologie et les données de la tradition. . propriétés médicinales de chaque plante, les indications thérapeutiques en.

Très beau livre sur les plantes médicinales .les descriptions ,les com. . leurs effets thérapeutiques, avec la description des pathologies, les plantes recommandées pour chacune d'elles, . Guérir par les plantes : de la tradition à la science ; 1

27 oct. 2017 . Introduction. a) Les plantes médicinales dans les traditions thérapeutiques. La médecine grecque “hyppocratique” La médecine arabe-persane

thérapeutique moderne se développe, les .. la phytothérapie est une longue tradition.

Progressivement, des . plantes médicinales inscrites à la Pharmacopée.

14 mai 2016 . La Maison des plantes médicinales est d'abord un musée consacré à l'histoire des herbes thérapeutiques depuis l'Antiquité jusqu'à aujourd'hui. . Expo "Plantes médicinales: tradition culturelle et recherche de pointe" à.

La Maison des Plantes médicinales de Flobecq vous convie à une plongée dans . à l'histoire des herbes thérapeutiques depuis l'Antiquité jusqu'à aujourd'hui. . particulièrement connue pour sa tradition en matière de plantes médicinales.

C'est une application thérapeutique qui repose sur une approche globale de l'homme, donc sur une notion . La plante médicinale, de la tradition à la science.

Les plantes médicinales occupent une place prépondérante au sein de la . l'usage des plantes médicinales comme recours thérapeutique dans la prise en charge ... L'usage des plantes est le témoin d'un rapport à la tradition et à la culture,.

Plantes médicinales, herbes médicinales de phytothérapie : les vertus des plantes . A travers les siècles les traditions humaines ont su développer la . des vertus thérapeutiques, car elles contiennent des principes actifs qui agissent.

15 nov. 2007 . Les plantes qui nous soignent Tradition et thérapeutique de Jacques . sur les plantes médicinales et les pharmacopées traditionnelles. Il nous.

29 janv. 2017 . usages thérapeutiques et cosmétiques des plantes. Au cours du printemps . Zerhoun, Plantes médicinales, Étude Ethnobotanique. 1 I . traditions historiques du pays dans le domaine de l'utilisation des PAM [1]. En effet, la.

14 oct. 2008 . Découvrez et achetez PLANTES MEDICINALES - TRADITIONS ET THERAPEUTIQ. - Jacques Fleurentin - Éditions Ouest-France sur.

Les plantes médicinales indigènes des pays en développement sont souvent . dix ans que j'ai découvert la valeur thérapeutique et le pouvoir curatif des plantes. .. synthétiques importés, tout à fait étrangers à leur tradition et à leur culture.

Plantes médicinales et traditions en Bretagne - Victor Le Maréchal . Brest puis Toulon, où leurs effets thérapeutiques sont testés par les meilleurs médecins.

2 mai 2017 . Il répond à la question de l'évaluation des plantes utilisées dans les traditions et de leur efficacité en thérapeutique à l'aide d'outils comme la.

9 avr. 2013 . Traditions thérapeutiques et médecine de demain, les enjeux de l'ethnopharmacologie, 2011, Jacques Fleurentin, Bernard Weniger,.

"Plantes médicinales -Traditions et thérapeutique" par Jacques Fleurentin . un livre généraliste "phytothérapie, la santé par les plantes" aux.

6 févr. 2012 . Mais certaines plantes médicinales ont subi les tests scientifiques draconiens . débat porte sur la valeur thérapeutique des plantes ou extraits de plantes. .. A Marseille, le Père Blaize perpétue la tradition de la phytothérapie.

14 oct. 2008 . Plantes médicinales - Traditions et thérapeutique Occasion ou Neuf par Fleurentin-Hayon-Mar (OUEST FRANCE). Profitez de la Livraison.

Découverte des plantes médicinales A Marseille Alain TESSIER . (France) du 7 - 12 septembre 2015 Traditions thérapeutiques et médecines de demain LES.

Achetez Plantes Médicinales - Traditions Et Thérapeutique de Jacques Fleurentin au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

L'évolution rapide des données concernant les plantes médicinales et les substances naturelles justifie . Tradition, pratique officinale, science et thérapeutique.

Entre science et tradition, l'herboristerie ou l'herbalisme repose sur le savoir . des plantes médicinales, les applications thérapeutiques, les contre-indications,.

Cet ouvrage complète Les plantes qui nous soignent en abordant quatre grands thèmes : les

plantes du coeur et de la circulation sanguine, les plantes.

6 avr. 2011 . Les Plantes médicinales indigènes et exotiques, leurs usages thérapeutiques, . bien que ses sources remontent à la tradition hippocratique.

9 août 2013 . C'est aussi une reconnaissance pour ceux qui conservent la tradition d'avoir dans le jardin créole des plantes médicinales. D'autres plantes.

Cet ouvrage est l'aboutissement de 20 ans de recherches sur les plantes médicinales et les pharmacopées traditionnelles. Ce beau livre, clair et illustré de très.

11 oct. 2008 . "Plantes médicinales : Traditions et thérapeutiques" Préface de Jean-Marie Pelt Editions Ouest France Le 2ème tome des "plantes qui nous.

Tome 2 : Les plantes médicinales. Tradition et thérapeutique. Ces 2 ouvrages sont indissociables et fournissent aux lecteurs de langue française la plus.

23 sept. 2005 . Conférence - Relation entre les hommes et les plantes médicinales . à ne pas associer la démonologie aux pouvoirs thérapeutiques des plantes. .. à partir d'un mélange confus de traditions populaires et de références.

9 févr. 2016 . Quand on s'intéresse au domaine des plantes médicinales, on peut .. dont l'ensemble des principes actifs confère une propriété thérapeutique. ... médicinales est avant tout un travail collégial associant tradition et science.

25 Jul 2017 . On entend par plantes médicinales des plantes qui contiennent des .. Plantes thérapeutiques : Tradition, pratique officinale, science et.

Mais il existe aussi une antique tradition de soins par les fleurs ; ceux-ci sont .. Les propriétés thérapeutiques attribuées à cette plante sont innombrables.

Plus de 450 autres plantes employées dans les traditions médicinales .. thérapeutiques, car elles contiennent des principes actifs qui agissent directement sur.

Protection et valorisation des plantes médicinales en faveur de la sauvegarde des savoirs et des pratiques thérapeutiques traditionnelles . Ta) afin de monter un projet commun de conservation des traditions dans le village de Tanéka Béri.

2 oct. 2013 . Les plantes médicinales de l'Outre-mer inscrites à la pharmacopée . traditions thérapeutiques, les activités et les débouchés des plantes à.

Les plantes médicinales sont à la fois la mémoire des anciennes traditions . tendance explique le regain d'intérêt pour la phytothérapie dans la thérapeutique.

tant une liste d'indications thérapeutiques a été mis au point et com<sup>1</sup> porte aussi les .. R.

Anton, Plantes médicinales traditionnelles : suppléments alimentaires et (ou) médicaments. 217 paragraphe .. Thérapeutiques. Tradition, pratique.

La Maison des Plantes médicinales se consacre à toute l'histoire des herbes thérapeutiques depuis l'Antiquité. Plus de 80 espèces de plantes sont cultivées.

1 oct. 2004 . Quatre plantes spécifiques font du Yémen le détenteur d'un patrimoine génétique exceptionnel : l'encens, plante mythique et thérapeutique.

Découvrez Plantes médicinales - Traditions et thérapeutique le livre de Jacques Fleurentin sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres.

Les animaux : les premiers utilisateurs de plantes thérapeutiques ! .. Les traditions pharmaceutiques arabes passèrent en Europe et influencèrent.

Cet ouvrage est l'aboutissement de 20 ans de recherche sur les plantes médicinales et les pharmacopées traditionnelles. Les auteurs nous proposent un livre.

Plantes médicinales, science et tradition : une question complexe. Le 26 novembre dernier, l'émission de grande écoute Tout le monde en parle invitait le.

méthodologies originales, alliant tradition et modernité qui lui ouvrent . Or, on dispose de plantes médicinales d'usage traditionnel et de travaux de.

12 juil. 2012 . La mauvaise qualité des plantes médicinales en ville ⇒ 3. . La médecine

paysanne, fille de la tradition orale connaît un certain mépris. . Malgré l'inertie de l'ancienne pensée thérapeutique, la révolution du laboratoire et de.

16 mars 2017 . Répertoire des plantes médicinales de La Réunion . 550 plantes recensées, leur application thérapeutique et les conseils de préparation. . grands-parents, voisins et ainsi, renouer avec la tradition de la transmission orale.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----