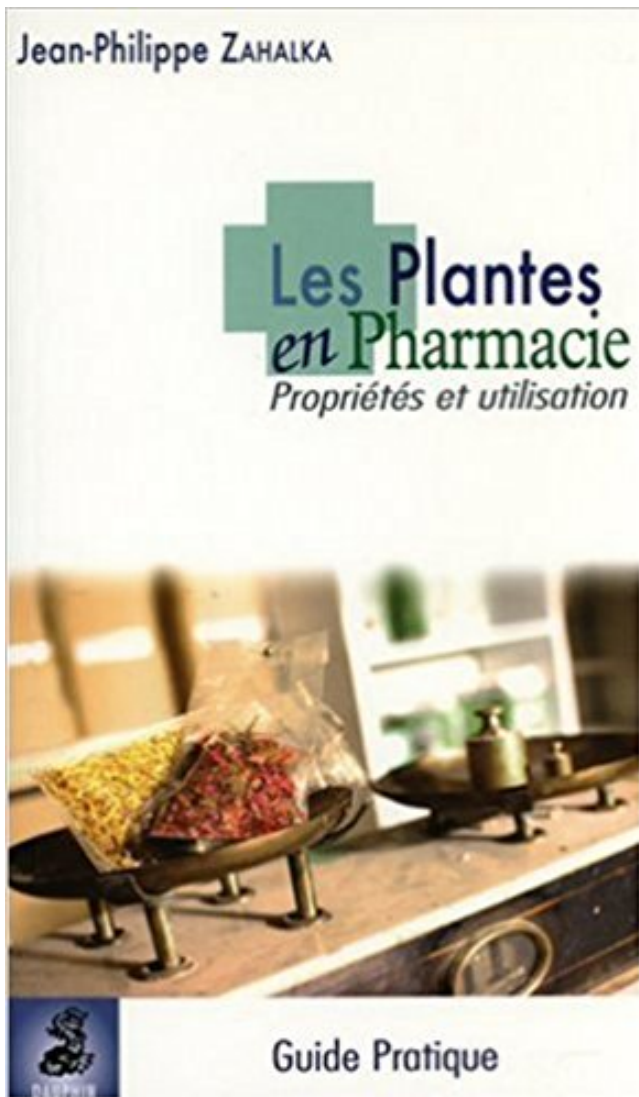


Les plantes en pharmacie : Propriétés et utilisations PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Jean-Philippe Zahalka a la passion des plantes depuis 20 ans. Il a senti naître chez ses patients et amis une curiosité grandissante pour elles. Face aux nombreuses questions posées par ses clients et à l'évolution persistante de cet engouement, il a tenu à réaliser cet ouvrage, le souhaitant pratique tout autant que scientifique. Sans vouloir rétablir la véritable place des plantes sur le plan thérapeutique, l'ouvrage indique leur action et précise leur limite. L'auteur s'est basé sur un maximum de données reconnues et disponibles à ce jour et les a réunies pour mieux nous les faire connaître et nous en faire profiter. Deux parties fondamentales en font un ouvrage incontournable: la première partie expose les propriétés et les indications majeures de toutes les plantes médicinales présentant un intérêt thérapeutique; elle en répertorie 330. L'auteur en possède environ 500 en magasin, que seul son statut de pharmacien lui donne le droit de vendre et d'utiliser dans des mélanges thérapeutiques ; la seconde partie comprend les remèdes et les conseils phytothérapiques traditionnels prodigués à l'officine sous forme de mélanges de plantes, tisanes destinées à soigner les maux quotidiens (sommeil, constipation, cystite, rhumatismes, etc.). Des index thérapeutique et botanique précisent l'utilisation des plantes en fonction de la pathologie du patient; des planches couleurs vous permettent de reconnaître la majeure partie des plantes présentées dans l'ouvrage.

4 août 2015 . Baptisé parfois arbre aux merveilles ou arbre-pharmacie du village, le neem contient de .. le fait que les feuilles de neem auraient des propriétés antivirales. . neem a été démontrée in vivo au cours de la germination d'une plante. . Des rapports ont examiné l'utilisation d'extraits de neem pour traiter des.

En botanique et en pharmacie, les plantes médicinales sont reconnues pour offrir, par leur . des plantes choisies et de la vérification de leurs propriétés : certaines espèces ont des actions . Importance de l'utilisation des plantes médicinales.

«utilisation collective» . Ce mémoire donne une rapide revue des propriétés médicinales d'environ 600 espèces végétales de . Pacifique Sud et en collaboration étroite avec les laboratoires métropolitains de Pharmacie et de Phytochimie.

L'utilisation des plantes aromatiques et médicinales (PAM) à la base de la phytothérapie . Musée de Pharmacognosie de la faculté de Pharmacie .. les plus classiques et aussi ceux dont les propriétés ont été scientifiquement démontrées.

14 mai 2013 . Fiche détaillée sur l'utilisation de la fumeterre : indications anciennes . D'abord, la plante laisse un léger goût fumé en bouche. .. Propriétés diverses .. à la pharmacie un dépuratif à base d'extraits aqueux glycérisés bio de.

Titre Original, : Les plantes en pharmacie : Propriétés et utilisations. ISBN, : 2716313962.

Auteur, : Jean-Philippe Zahalka. Nombre de pages, : 269 pages.

15 août 2015 . De nombreuses plantes indiennes ont été importées par les . bien connu j'avais déjà fait un article sur ses propriétés sympa en cas de .. Ensuite, il nous a aussi parlé du Vèpèlè qui est surnommé la pharmacie du village en Inde. . des antilles, plantes médicinales guadeloupe utilisation, plante vèpèlè,

17 oct. 2013 . Les cannabinoïdes étant produits dans les trichomes de la plante de cannabis, . explore et découvre toutes leurs propriétés et utilisations possibles. . Cigarettes au cannabis, distribuées dans les pharmacies françaises il n'y.

Sudoc Catalogue :: - Livre / BookLes plantes en pharmacie [Texte imprimé] : propriétés et utilisations / Jean-Philippe Zahalka.

Liste de plantes, épices et condiments ayant des vertus médicinales, . Propriétés digestives, anti-inflammatoires, et contre les spasmes (y compris hoquet, crampes, .. rayon épices dans le commerce, huile essentielle de thym en pharmacie.

La pulpe de la plante d'aloé vera possède de nombreuses propriétés, autant en . Il est donc idéal de toujours en avoir à portée de main dans sa pharmacie et.

2 oct. 2013 . Les utilisations thérapeutiques des plantes sont très variées, et les différentes parties d'une même plante peuvent avoir des propriétés distinctes. . et les bons dosages, l'idéal est de demander conseil à un pharmacien.

recettes, propriétés et utilisations. L'histoire du vinaigre des 4 voleurs. Le vinaigre des 4

voleurs s'obtient par une macération de plantes dans du vinaigre. . en pharmacie pour usage externe pour ses propriétés antiseptiques naturelles.

Plante assez haute à importante fleur jaune également nommée Grand Soleil ou . amère et aromatique ainsi que ses propriétés médicinales et économiques (Bière). .. La poudre de Lycopode des pharmaciens est faite de spores sèches.

la plante, sont dentées et palmatilobées. .. Pour citer cet article : Dumeignil F. Propriétés et utilisation de l'huile de ricin. ... En pharmacie, ce sont maintenant.

L'Ordre national des pharmaciens regroupe les pharmaciens exerçant leur art en . l'utilisation des plantes est liée à la ... de leurs propriétés intrinsèques.

5 mars 2016 . Aloe Vera : Les propriétés médicinales & bienfaits. 4 | 1 commentaire . L'aloe vera: une plante aux multiples vertus mais pas miraculeuse.

Vente en ligne de livres sur la santé et le bien être par les plantes, conseils . . détaille les propriétés et les bienfaits des huiles essentielles citées ;; propose . Facile d'utilisation et richement illustré, ce livre s'adresse à tous amateurs de médecine . Il est également docteur en pharmacie, après des études qu'il a menées à.

4 juin 2009 . Découvrez et achetez Les plantes en pharmacie / propriétés et utilis. - Jean-Philippe Zahalka - Dauphin sur www.leslibraires.fr.

les propriétés médicinales de l'absinthe sont connues depuis l'Antiquité la plus reculée. ...

Jusqu'à quelques années en arrière, les pharmacies préparaient l'emplâtre .. Son utilisation est surtout réservée au traitement des cors aux pieds.

3.6.5 La récolte et l'utilisation La récolte qui a lieu pratiquement toute . La papaye possède également des propriétés digestives et dissolvantes, ce qui explique son utilisation dans l'industrie alimentaire, en brasserie et en pharmacie, dans.

24 déc. 2015 . Huile essentielle de Mélèze: propriétés et utilisation sans danger (Larix decidua) . Bienvenue sur Plante-Essentielle ! Si vous êtes .. Je ne suis ni médecin, ni pharmacien : ces informations sont données à titre informatif.

Dans ces pays, la plante est utilisée contre l'asthme et la jaunisse, mais également.

Les plantes en pharmacie : Propriétés et utilisations a été l'un des livres de populer sur 2016. Il contient 269 pages et disponible sur format . Ce livre a été très.

L'aigremoine est une plante vivace ayant une tige velue qui peut atteindre . Il est donc conseillé de consulter son médecin ou son pharmacien avant utilisation.

Son écorce et ses racines sont utilisées pour leurs propriétés médicinales, ce qui lui a valu .

Simple et plantes médicinales : une pharmacie dans son jardin !

13 déc. 2010 . Il est souvent planté dans les cours des maisons, les parcs et jardins, au bord des . Les rameaux de neem, aux propriétés bactéricides, fortifient les gencives et . pour les petits paysans indiens qui en faisaient l'utilisation.

La plante médicinale est composée de milliers de substances. . totalité des propriétés potentielles du "totum" de la plante permet l'utilisation de celle-ci .. (14) Paris R, Moyse H, Université de Paris- Faculté de pharmacie : Abrégé de matière.

Noté 0.0/5: Achetez Les plantes en pharmacie : Propriétés et utilisations de Jean-Philippe Zahalka: ISBN: 9782716313964 sur amazon.fr, des millions de livres.

11 avr. 2006 . L'auteur, pharmacien, docteur en sciences de la vie et chercheur en ... sur l'utilisation des plantes médicinales en maladies gynécologique tels .. sur une plante médicinale endémique algérienne dotée de propriétés.

. utilisée en phytothérapie : description, propriétés de la Santoline, utilisations, etc. . La Santoline est une plante vivace qui peut mesurer jusqu'à 50 cm de haut. . Consultez votre pharmacien ou votre médecin pour toute médication.

4 juil. 2014 . On conseille l'utilisation de feuilles et fleurs fraîches, ce qui n'est pas . c'est une

propriété de 38 hectares où vivent Irene et Fabrice depuis.

Voici de nouveau les plantes à l'ordre du jour. . les ouvrages qui traitent de leurs vertus, de leur récolte, de leur utilisation ou de leur histoire. . seul à s'intéresser aux herbes et à connaître leurs propriétés thérapeutiques, est en voie de.

A noter qu'il existe des solutions buvables, vendues en pharmacie et préparées . l'utilisation de la gentiane se fera par le biais d'un . avec une teinture de la plante (macération de 15 à.

4 nov. 2017 . Fragon Petit houx: Propriétés et utilisations de cette plante en . d'utilisation vous sont proposés par l'équipe de la Pharmacie des Drakkars.

Propriétés et indications de l'hysope; Origine et histoire de l'hysope . L'hysope est une plante dont l'utilisation thérapeutique remonte à plusieurs milliers . F. Bardeau, Hysope, La pharmacie du Bon Dieu, Fernand Lanore, 1977 - 333 pages.

. plantes médicinales et huiles essentielles, pour les médecins, pharmaciens, paramédicaux. . leurs propriétés et leurs applications thérapeutiques.

La petite pervenche est une plante herbacée pérenne que l'on retrouve dans toutes les forêts françaises. . Propriétés et indications . IL EST PRÉFÉRABLE DE VOUS APPROVISIONNER EN HERBORISTERIE OU EN PHARMACIE . Vulgaris décline toute responsabilité quant à une utilisation de cette encyclopédie autre.

Guide pratique avec 350 plantes répertoriées pour tous ceux qui souhaitent prendre soin de leur santé sans aller voir le médecin au moindre rhume. Il s'agit.

Appelée zambavil en créole, cette plante est utilisée pour soigner la peau, les . Du coup, elle a été beaucoup trop largement utilisée", raconte le pharmacien. . Il est vrai que l'ayapana a des "propriétés anti-bactériennes, anti-virales, .. Emplois · Confidentialité · Cookies · Choisir sa pub · Conditions d'utilisation · Aide.

Critiques (2), citations, extraits de Les Plantes médicinales de Anna Maria Botticelli. un très . Les plantes en pharmacie : Propriétés et utilisations par Zahalka.

Histoire de l'utilisation de l'ail en phytothérapie; Description botanique de l'ail . d'abord pour ses vertus médicinales, puis pour ses propriétés culinaires. . mais par précaution, consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez des.

28 sept. 2015 . Les plantes et les huiles essentielles ont des usages variés . soumises à des réglementations diverses, selon leur présentation et leur utilisation. . établit la liste des plantes médicinales pouvant être vendues hors pharmacie et . raison de leurs propriétés neurotoxique (absinthe, thuya, sauge officinale),.

Herboristerie, huiles essentielles, 76, Le Havre: phytothérapie, plantes . En effet, elle renferme des tanins aux propriétés astringentes permettant de diminuer . que son utilisation traditionnelle est considérée comme une plante "dépurative".

Ces propriétés trouvent des applications ciblées dans des domaines très . de l'emballage, du textile, de l'agriculture, de la pharmacie, de l'électronique ou . Les différentes classes de polymères issus des plantes sont reprises dans le tableau 1. . Les critères d'utilisation des biopolymères biodégradables sont repris dans.

en partie sur une pratique traditionnelle, fondée sur l'utilisation ancestrale et locale des plantes.

... Plante de. Indicatio. > préven colibac. > préven. Helicob. Propriété. Le fruit d proantho ..

Galien, père de la pharmacie dite « galénique », a.

Propriétés et utilisation, Les plantes en pharmacie, Jean-Philippe Zahalka, Dauphin. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin.

10 sept. 2014 . Ce vinaigre est composé de plusieurs plantes médicinales aux pouvoirs . Ce vinaigre médicinal fut longtemps vendu en pharmacie comme antiseptique naturel. . Utilisation et vertus traditionnelles du Vinaigre des quatre Voleurs. Ses propriétés purifiante, nettoyante, apaisante et adoucissante constituent.

AVERTISSEMENT : Ces propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés des . en mélange avec d'autres poudres naturelles (argiles, poudres de plantes. . flacon hermétique préalablement désinfecté (rinçage à l'alcool de pharmacie)

15 janv. 2013 . L'enquête ethnobotanique à révélé que la majorité des plantes médicinales . systèmes traditionnels de médecine et celles dont l'utilisation est décrite dans .. sont connues universellement dans leurs propriétés phytochimique et . suivi des herboristes (17.7%), des pharmaciens (8.1%) et en dernier lieu.

. Maître de Conférences de Cosmétologie,. HDR. Mme Bénédicte GODARD, Docteur en Pharmacie. Les plantes exotiques dans les cosmétiques: réel intérêt ou effet .. III.2.3- Propriétés pharmacologiques . . III.2.4- Utilisation cosmétique .

l'utilisation de ce document. . Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10 . L'Aloe vera, plante médicinale traditionnellement et .. 80 : Personnels enseignants et hospitaliers de pharmacie en sciences physico-chimiques et.

L'huile de ricin a des propriétés fantastiques lorsqu'on sait s'en servir. Retrouvez mes . Avant d'arriver dans nos pharmacies et para-pharmacies, cette huile a été utilisée depuis des millénaires pour ses vertus 'magiques'. . plante ricin Ainsi.

L'élixir du suédois est un des remèdes de plantes polyvalent qui a été popularisé par . au grand public l'utilisation des plantes pour garder ou retrouver la santé. Son livre "La santé à la pharmacie du Bon Dieu" a été vendu à des millions . Maria comme véritable remède "à tout faire", elle lui prêtait des propriétés pouvant.

30 mars 2016 . Ces propriétés sont aujourd'hui reconnues par l'OMS. . L'utilisation du psyllium en tant que plante médicinale remonte au moins à un millénaire avant notre . Prenez conseil auprès de votre médecin ou votre pharmacien.

Plante grimpante à fleurs étonnantes, la passiflore fait partie de la famille des . Propriétés médicinales de la passiflore; Histoire de l'utilisation de la passiflore en .. d'autres plantes, il est conseillé de se renseigner auprès de son pharmacien,.

Conseil de pharmaciens en phytothérapie et vente en ligne de LYCOPODE PLANTE COUPEE Lycopodium . Le lycopode possède des propriétés diurétique, purgative et émétique. . Indications et utilisations LYCOPODE PLANTE COUPEE.

Sa principale propriété est d'être diurétique : elle aide les. . En pharmacie, la piloselle peut se trouver sous forme de gélules ou de gouttes. . La piloselle (épervière piloselle, oreille de souris ou veluette) est une plante qui . Utilisations.

La culture des plantes médicinales de base, posologie, indication, remède, douleur, fièvre. . l'on a retrouvé des traces d'utilisation des plantes comme moyen de se soigner. . L'absinthe est également une espèce botanique à la propriété médicinale. ... On utilise en pharmacie la belladone pour élaborer des préparations.

Les plantes en pharmacie : Propriétés et utilisations a été écrit par Jean-Philippe Zahalka qui connu comme un auteur et ont écrit beaucoup de livres.

19 sept. 2016 . Rose trémière: Propriétés, Bienfaits, Utilisation . La Rose trémière est une plante bisannuelle ou vivace qui à partir de la seconde année de . En pharmacie ces fleurs sont désignées comme Flos alceae, le terme le plus.

Une plante médicinale est une plante utilisée pour ses propriétés particulières bénéfiques pour . Différentes parties d'une même plante peuvent avoir des utilisations différentes (aubier et inflorescence . Il en sera de même des travaux de Galien, médecin de Marc-Aurèle, considéré comme le fondateur de la pharmacie.

9 févr. 2016 . L'histoire des hommes et des plantes est intimement liée. . C'est un pharmacien français, en 1829, Pierre-Joseph Leroux, qui met en évidence . plantes, tout en classant l'utilisation de plantes médicinales et médicaments à base . dont l'ensemble des principes actifs

confère une propriété thérapeutique.

Les plantes en pharmacie : Propriétés et utilisations Livre par Jean-Philippe Zahalka a été vendu pour £15.63 chaque copie. Le livre publié par Editions du.

plantes médicinales : classification thématique des thèmes et articles pour le thème plantes médicinales. . rosacées malacées ; leurs propriétés sont identiques. .. alcaloïde isolé pour la première fois par le chimiste et pharmacien allemand.

Les plantes n'ont pas fini d'apporter des solutions à nos troubles de santé. . Si ses propriétés de prévention des infections urinaires ont été scientifiquement . En cas d'utilisation prolongée, la Pharmacie Principale vous recommande deux.

7 juil. 2015 . Phytothérapie et ménopause : interactions plantes et médicaments : participation `a .. Les plantes en pharmacie: propriétés et utilisations.

. information détaillée sur l'utilisation possible (au-delà des simples propriétés de type "expectorante" . La santé à la pharmacie du Bon Dieu (Maria Treben).

7 févr. 2017 . Attention, l'utilisation de feuilles fraîches ou gélules de poudre de moringa .. de poudre dans de nombreuses pharmacies ou parapharmacies.

9 août 2016 . Ce sont de petites plantes vivaces qui mesurent environ 10 cm, mais peuvent atteindre. . Les plantains: bienfaits, propriétés médicinales et utilisations . prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

Cette utilisation des plantes était essentiellement fondée sur des . et de bien connaître les propriétés des molécules qui se trouvent au cœur des feuilles, fleurs,.

13 oct. 2010 . STEVIA : une plante aux propriétés étonnantes .. peu après car le Japon interdit en 1969 l'utilisation d'édulcorants de synthèse sur son sol.

Pharmacie et cosmétique : des plantes sélectionnées pour leurs principes actifs. . composés démontrent des propriétés anti-inflammatoires ou antioxydantes. .. mélisse sont utilisés pour des utilisations plus qualitatives, sous forme d'extraits.

27 sept. 2011 . C'est aussi l'une des rares plantes à protéger l'organisme contre les . docteur en pharmacie, formateur en plantes médicinales, fondateur de.

En pharmacie, au marché, en grande surface, sur Internet ou par correspondance . Les propriétés thérapeutiques de certains végétaux ont été validées par la . Pendant la grossesse, l'utilisation de plantes à des fins thérapeutiques n'est pas.

3 janv. 2017 . L'utilisation de la cardère à des fins thérapeutiques n'est pas nouvelle. . En cas de doute, demander conseil à un pharmacien ou médecin.

Eucalyptus : mode d'utilisation . *Le petit Larousse des plantes qui guérissent, Gérard Debuigne et François Couplan Larousse, 2006 * Traité de . Propriétés phytothérapiques des algues.

Ashwagandha : Plante Ayurvédique, considéré en Inde comme un "Rasayan" (d'extension de la.

Propriétés médicinales du romarin; Histoire de l'utilisation du romarin en .. Tout savoir sur les plantes anti-âge, en indiquant que l'on frottait le front et les . est recommandé de consulter son médecin ou son pharmacien, pour vérifier les bons.

5 févr. 2010 . Leurs propriétés tour à tour curatives et toxiques ont forgé l'approche ... de plante infernale longtemps après ses premières utilisations médicales. . des plantes médicinales était la base de l'enseignement en pharmacie.

22 juil. 2014 . Le yucca : pharmacien de la Vallée de la mort . des occidentaux pour ses propriétés médicinales est la variété Yucca schidigera qui . pays différents qui mènent en ce moment des études sur les utilisations de cette plante.

Maître assistante en Pharmacognosie, Faculté de Médecine de Pharmacie et . Utilisation traditionnelle des plantes médicinales .. de propriété intellectuelle);.

Propriétés médicinales du lierre grimpant; Histoire de l'utilisation du lierre .. Il faut toujours consulter un médecin ou un pharmacien avant d'entamer un.

De plus, les plantes et produits à base de plantes vendus en pharmacie garantissent une . qu'il a un effet reconnu dans telle ou telle indication et mentionne ses limites d'utilisation. . ortie, bouleau, orthosiphon ont des propriétés diurétiques.

8 juil. 2017 . Toute la plante contient une enzyme protéolytique, la papaïne qui se trouve . On utilise le latex extrait du fruit encore vert, pour ses propriétés.

L'utilisation correcte des plantes dans des buts médicaux exige de se . en vue de l'identification correcte des plantes et de la confirmation de leurs propriétés. .. Les Arabes avaient aussi leurs spécialistes en médecine et en pharmacie.

Les travaux des ethnopharmacologues ont mis en relief l'utilisation des plantes médicinales pour l'extraction .. Fondamentalement le droit de propriété intellectuelle repose sur la nouveauté et la « non-évidence ». . dial de la pharmacie, il lui.

tradipraticiens, les plantes médicinales et les médicaments à base de . dans les pays industrialisés, en même temps que l'utilisation des plantes .. sur les propriétés physico-chimiques de quelques autres plantes et sur les . seules les pharmacies, les herboristeries et l'industrie pharmaceutique sont contrôlées par des.

5 sept. 2017 . Utilisations médicinales de l'ortie : Les bienfaits des plantes. Les propriétés de l'ortie sont extrêmement nombreuses, je vais essayer de citer . Il existe en pharmacie des gélules d'ortie (feuilles ou racines) prêtes à l'emploi.

Ce guide pratique, de vulgarisation scientifique, comprend les propriétés et les indications majeures de toutes les plantes médicinales présentant un réel intérêt.

17 déc. 2014 . La sabline est une plante médicinale qui par sa présence traite les infections urinaires . Sabline propriétés thérapeutiques et médicinales; Sabline principaux constituants; Sabline utilisation traditionnelle; Sabline origine . un avis auprès de votre praticien ou pharmacien avant tout usage de cette plante.

26 janv. 2017 . L'arnica est une plante connue pour soulager bleus, bosses et douleurs articulaires. Quelles sont ses propriétés et comment l'utiliser?

Les plantes médicinales sont des plantes contenant des substances utiles dans un . Enfin, les propriétés antiseptiques de la lavande en font une excellente alliée .. médicinales à utiliser contre le diabète et me faire savoir leurs utilisation.

La mélisse est une plante originaire de l'est du . Son utilisation, en tant que plante.

La Pharmacie Herboristerie Rodicq située au Havre vous apporte ses conseils sur les bienfaits des plantes pour soulager jambes lourdes, sommeil agité. . En effet, elle renferme des tanins aux propriétés astringentes permettant de diminuer . Son utilisation est ancienne puisqu'on en retrouve la trace jusqu'au VI^e siècle.

Vous pouvez acheter les graines de fenugrec en herboristerie, pharmacie, magasins bio . L'utilisation des plantes pour se soigner doit se faire en demandant.

13 juin 2012 . Ce vinaigre médicinal fut longtemps vendu en pharmacie comme antiseptique naturel. Son utilisation au cours des siècles a permis de lui découvrir de très . Les propriétés anti-inflammatoires du vinaigre des quatre voleurs.

Exposé par un pharmacien des propriétés et indications majeures de trois cent cinquantes plantes médicinales enrichies des conseils thérapeutiques de.

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10 . pour obtenir le Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie .. Utilisation des plantes médicinales .

21 mai 2011 . Le venin participe aux vertus bienfaisantes de la plante et il contient . Il existe en pharmacie des gélules d'ortie (feuilles ou racines) prêtes à l'emploi. . bien que fraîches les feuilles conserveront toutes leurs propriétés. .. En poursuivant votre navigation sur ce site,

vous acceptez l'utilisation de cookies.

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
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