

LA DESCRIPTION

Un " régime bactérien " pour rééduquer notre système immunitaire Nous savons dorénavant que notre estomac, nos intestins et les milliards de bactéries qui y prolifèrent ne sont pas simplement une machine à transformer les aliments mais aussi les organes même de notre santé. Or, depuis quelques années, la dégradation de notre alimentation, le stress de la vie, notre obsession culturelle pour l'hygiène, la surconsommation médicamenteuse fragilisent considérablement ces merveilleux organes. Aujourd'hui, nous sommes face à une véritable épidémie cachée : le syndrome de " l'intestin perméable " . Ses parois qui sont la première ligne de front de notre système immunitaire ne jouent plus leur rôle et laissent passer dans notre organisme une multitude de micro-organismes pathogènes, responsables de ravages sur notre santé. Le Dr Axe nous propose une méthode claire, qui a fait ses preuves, pour comprendre et lutter contre ce syndrome. ... Lire la suiteOui, notre alimentation doit évoluer selon notre type d'intestin, il en distingue cinq. Oui, notre hygiène est abusive, trop de savon, de shampoing, de médicament... Et rien ne vaut un contact régulier et naturel avec les bonnes bactéries qui nous entourent même si elles nous paraissent " sales " . Alimentation, hygiène quotidienne, règles de vie harmonieuses, Salement bon pour la santé nous propose aussi toute une série de recettes intelligentes, adaptées et savoureuses pour repeupler l'intestin de ces bactéries essentielles à notre bonne santé. Traduit de l'anglais par Olivier Lebleu

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Au cours des dernières décennies, les "améliorations" apportées à notre style de vie l'ont été au détriment de notre santé. Pesticides,...

Salement bon pour la santé : Un « régime bactérien » pour rééduquer notre système immunitaire Nous savons dorénavant que notre estomac, nos intestins et les ...

Télécharger Salement bon pour la santé Author: Dr Josh Axe Publish Date: 10/01/2018 Un « régime bactérien » pour rééduquer notre système immunitaire Nous ...

SALEMENT BON POUR LA SANTÉ

[Lire la suite...](#)