



L'intestin au coeur de votre santé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

L'intestin au coeur de votre santé

Robynne Chutkan

L'intestin au coeur de votre santé Robynne Chutkan

 [Télécharger L'intestin au coeur de votre santé ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'intestin au coeur de votre santé ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne L'intestin au coeur de votre santé Robynne Chutkan

288 pages

Présentation de l'éditeur

Dans ce livre, la gastro-entérologue Robynne Chutkan explique que les affections abdominales inflammatoires (la maladie de Crohn, la maladie cœliaque, les intolérances et allergies alimentaire, etc...) sont attribuables à la dysbiose, un déséquilibre de l'écosystème bactérien intestinal humain, aussi appelé microbiote ou flore intestinale*.

Selon son approche, l'alimentation et le mode de vie modernes, de même que l'usage immodéré de certains médicaments, ont contribué à la dégradation du microbiote intestinal*, entraînant une multitude de maladies auto-immunes.

Sa solution, qui consiste à " vivre un peu plus salement " et " à manger plus sainement ", s'inspire du mode de vie de nos ancêtres. Elle implique notamment de limiter la consommation de médicaments, de se nourrir de produits peu transformés, et de repeupler le microbiote en prenant les probiotiques et les nutriments appropriés.

Vous découvrirez dans cet ouvrage une façon peu exigeante de remédier à de nombreux problèmes de santé.

** Le microbiote intestinal (ou flore intestinale) est constitué de quelques **100 000 milliards de bactéries** qui colonisent le tube digestif de l'homme et vivent en bonne intelligence avec lui. On reconnaît aujourd'hui un rôle physiologique majeur au microbiote intestinal, au point que certains le considèrent comme un organe à part entière qu'il est essentiel de préserver.*

Les bactéries qui composent le microbiote intestinal (ou flore intestinale) exercent une multitude de fonctions physiologiques pour l'être humain : fonctions trophiques, fonctions métaboliques, fonctions de défense, voire même des effets protecteurs contre certaines maladies. Biographie de l'auteur

Le **Dr Robynne Chutkan**, une gastroentérologue clinicienne, enseigne à la faculté de médecine de l'Hôpital universitaire Georgetown, à Washington.

Download and Read Online L'intestin au coeur de votre santé Robynne Chutkan #A9J76INLZDK

Lire L'intestin au coeur de votre santé par Robynne Chutkan pour ebook en ligneL'intestin au coeur de votre santé par Robynne Chutkan Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'intestin au coeur de votre santé par Robynne Chutkan à lire en ligne. Online L'intestin au coeur de votre santé par Robynne Chutkan ebook Téléchargement PDFL'intestin au coeur de votre santé par Robynne Chutkan DocL'intestin au coeur de votre santé par Robynne Chutkan MobipocketL'intestin au coeur de votre santé par Robynne Chutkan EPub

A9J76INLZDKA9J76INLZDKA9J76INLZDK