



## **Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau

*Bernard Leduc, Serge Rafal*

**Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau**

Bernard Leduc, Serge Rafal

 [Télécharger Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ben mon côlon !: Les dernières découvertes su ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau** Bernard Leduc, Serge Rafal

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Les régimes alimentaires « SANS » fleurissent : sans lait ni laitages, sans gluten, sans sucres fermentants (Fodmaps), Seignalet... Ces régimes qu'on appelle « d'exclusion » font de plus en plus d'adeptes, soucieux de leur confort intestinal, leur bien-être... et leur santé. Ces régimes sont-ils juste une mode sans lendemain ou nécessaires, adaptés et efficaces ? Pourquoi tant de laboratoires de recherche dans le monde travaillent-ils activement sur l'intestin et le côlon ? En quoi consistent les incroyables expériences réalisées récemment ? Et quelles formidables perspectives thérapeutiques s'ouvrent à nous pour demain ?...Le Docteur Serge Rafal, spécialiste de l'alimentation-santé, nous explique comment veiller au bon fonctionnement de notre intestin et notre côlon, le mécanisme de survenue des maladies, l'incroyable importance des milliards de bactéries qui composent notre flore, leur rôle longtemps méconnu et pourtant primordial pour la santé. Il nous décrit surtout les moyens naturels d'en prendre soin (alimentation, antioxydants, compléments nutritionnels, oligo-éléments, oméga 3, plantes, probiotiques, vitamines) pour prévenir, améliorer, guérir les maladies digestives et extra-digestives. **« Un des meilleurs livres sur le sujet. Je le recommande. »**

**Dr Jean-Michel Cohen** Présentation de l'éditeur

Les régimes alimentaires « SANS » fleurissent : sans lait ni laitages, sans gluten, sans sucres fermentants (Fodmaps), Seignalet... Ces régimes qu'on appelle « d'exclusion » font de plus en plus d'adeptes, soucieux de leur confort intestinal, leur bien-être... et leur santé. Ces régimes sont-ils juste une mode sans lendemain ou nécessaires, adaptés et efficaces ? Pourquoi tant de laboratoires de recherche dans le monde travaillent-ils activement sur l'intestin et le côlon ? En quoi consistent les incroyables expériences réalisées récemment ? Et quelles formidables perspectives thérapeutiques s'ouvrent à nous pour demain ?...Le Docteur Serge Rafal, spécialiste de l'alimentation-santé, nous explique comment veiller au bon fonctionnement de notre intestin et notre côlon, le mécanisme de survenue des maladies, l'incroyable importance des milliards de bactéries qui composent notre flore, leur rôle longtemps méconnu et pourtant primordial pour la santé. Il nous décrit surtout les moyens naturels d'en prendre soin (alimentation, antioxydants, compléments nutritionnels, oligo-éléments, oméga 3, plantes, probiotiques, vitamines) pour prévenir, améliorer, guérir les maladies digestives et extra-digestives. **« Un des meilleurs livres sur le sujet. Je le recommande. »**

**Dr Jean-Michel Cohen** Biographie de l'auteur

Omnipraticien, le Docteur Serge Rafal, ancien attaché en premier dans le service de médecine interne de l'hôpital Tenon, est un spécialiste des médecines douces. Il est l'auteur de très nombreux ouvrages à succès. Download and Read Online Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau Bernard Leduc, Serge Rafal #I0QM39ZFA5U

Lire Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau par Bernard Leduc, Serge Rafal pour ebook en ligne Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau par Bernard Leduc, Serge Rafal 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 Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau par Bernard Leduc, Serge Rafal à lire en ligne. Online Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau par Bernard Leduc, Serge Rafal ebook Téléchargement PDF Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau par Bernard Leduc, Serge Rafal Doc Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau par Bernard Leduc, Serge Rafal Mobipocket Ben mon côlon !: Les dernières découvertes sur le microbiote et l'intestin, notre second cerveau par Bernard Leduc, Serge Rafal Epub

**I0QM39ZFA5UI0QM39ZFA5UI0QM39ZFA5U**