Google Drive



Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition)

Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER

Download now

Click here if your download doesn"t start automatically

Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition)

Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER

Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER
Nous naissons stériles, mais sommes envahis dès notre toute première seconde de vie par des bactéries qui resteront en nous définitivement. Fort heureusement, nous vivons en parfaite symbiose avec elles. Nos bactéries sont heureuses en nous et elles nous le rendent bien car, malgré leur mauvaise réputation, elles sont bienveillantes et nous protègent de nombre de maladies.
L'intestin, surnommé " deuxième cerveau ", nous contrôle grâce à elles : nos amies les bactéries nous aident à digérer, à nous protéger des microbes malveillants et à les combattre, mais surtout elles nous défendent contre l'obésité, les allergies, les douleurs du ventre et les maladies digestives. Mieux encore, elles parviennent à nous protéger des maladies cardiaques ainsi que de certains cancers, et peuvent même modifier notre comportement, nous rendre sensibles ou nous protéger vis-à-vis de la consommation d'alcool.
L'évolution de l'humanité a entraîné avec elle l'évolution des bactéries, mais c'est surtout ces dernière années que notre société s'est transformée, et très vite : modifications de notre alimentation (régime trop gras et/ou trop sucré, additifs alimentaires, édulcorants), augmentation des voyages et migrations humaines, apparition des antibiotiques. Nous avons perdu certaines bactéries, et cela a entraîné des conséquences, d'abord insoupçonnées, mais maintenant mieux comprises : notre déséquilibre bactérien, appelé dysbiose, participe à l'obésité, au diabète, aux douleurs et aux maladies cardiaques ou du tube digestif, à l'augmentation de certains cancers et même au développement de troubles psychiatriques, comme le stress ou l'autisme.
Comment nos bactéries nous contrôlent-elles ? Comment protéger notre capital bactérien dès notre plus jeune âge et retrouver une flore bactérienne normale en cas de déséquilibre, de dysbiose ? Peut-on se soigner en agissant sur nos bactéries bienveillantes ? Que penser des antibiotiques qui détruisent les bactéries ?

Cet ouvrage, réalisé par deux spécialistes des bactéries digestives, permet de comprendre que les bactéries doivent être dédiabolisées. Certaines nous rendent malades, mais celles avec qui nous vivons quotidiennement sont un gage majeur de notre bonne santé, et ce dès la naissance.

Le Pr Perlemuter et le Dr Anne-Marie Cassard nous invitent à :
comprendreen quoi le concept de bactéries a changé et comment, alors que nous les pensions malveillantes, nous nous sommes rendus compte qu'elles étaient bénéfiques.
apprendrecomment nous vivons en symbiose avec nos bactéries et pourquoi nous devons nous protéger mutuellement.
saisir comment, dès la naissance, nos bactéries nous contrôlent et contrôlent notre santé : pourquoi notre intestin est notre " deuxième cerveau " et comment l'intestin, nos bactéries et notre cerveau interagissent.
connaître les interrelations entre nos bactéries et le reste de l'organisme, avec pour corollaire les maladies qui peuvent apparaître en cas de déséquilibre, de dysbiose : par exemple, maladies digestives (colites inflammatoires, maux de ventre), maladies cardiaques, surpoids et obésité, diabète, allergie, alcool, stress et même autisme.
découvrir qu'améliorer notre santé physique et mentale au quotidien, c'est s'occuper de nos bactéries en adaptant notre alimentation et en utilisant des prébiotiques, des probiotiques.

Download Les bactéries , des amies qui vous veulent du bie ...pdf

Read Online Les bactéries , des amies qui vous veulent du b ...pdf

Download and Read Free Online Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER

From reader reviews:

Cathy Spearman:

The book Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) give you a sense of feeling enjoy for your spare time. You can use to make your capable a lot more increase. Book can to be your best friend when you getting tension or having big problem with the subject. If you can make studying a book Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) to get your habit, you can get a lot more advantages, like add your personal capable, increase your knowledge about several or all subjects. You could know everything if you like available and read a publication Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition). Kinds of book are several. It means that, science book or encyclopedia or others. So , how do you think about this book?

Laverne Jackson:

Hey guys, do you really wants to finds a new book to see? May be the book with the headline Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) suitable to you? The particular book was written by famous writer in this era. The particular book untitled Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition)is the one of several books this everyone read now. That book was inspired many men and women in the world. When you read this publication you will enter the new way of measuring that you ever know previous to. The author explained their strategy in the simple way, so all of people can easily to be aware of the core of this reserve. This book will give you a lot of information about this world now. To help you to see the represented of the world with this book.

Kerry Erdman:

As a college student exactly feel bored to help reading. If their teacher asked them to go to the library or make summary for some book, they are complained. Just little students that has reading's spirit or real their pastime. They just do what the teacher want, like asked to go to the library. They go to right now there but nothing reading seriously. Any students feel that reading through is not important, boring as well as can't see colorful images on there. Yeah, it is to get complicated. Book is very important to suit your needs. As we know that on this time, many ways to get whatever we want. Likewise word says, many ways to reach Chinese's country. So , this Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) can make you feel more interested to read.

Chantal Dow:

A lot of people said that they feel bored when they reading a book. They are directly felt that when they get a half portions of the book. You can choose the book Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) to make your current reading is interesting. Your skill of reading proficiency is developing when you just like reading. Try to choose very simple book to make you enjoy to learn it and mingle the impression about book and reading through especially. It is to be initially opinion for you to like to wide

open a book and examine it. Beside that the publication Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) can to be your brand-new friend when you're feel alone and confuse with what must you're doing of that time.

Download and Read Online Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER #Y5B0ZQ6ADWN

Read Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) by Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER for online ebook

Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) by Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) by Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER books to read online.

Online Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) by Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER ebook PDF download

Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) by Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER Doc

Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) by Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER Mobipocket

Les bactéries , des amies qui vous veulent du bien (French Edition) by Anne-Marie CASSARD, Gabriel PERLEMUTER EPub