



L'IMMUNO-NUTRITION

Jean-paul Curtay

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

L'IMMUNO-NUTRITION Jean-paul Curtay

 [Telecharger L'IMMUNO-NUTRITION ...pdf](#)

 [Lire en Ligne L'IMMUNO-NUTRITION ...pdf](#)

L'IMMUNO-NUTRITION

Jean-paul Curtay

L'IMMUNO-NUTRITION Jean-paul Curtay

Téléchargez et lisez en ligne L'IMMUNO-NUTRITION Jean-paul Curtay

378 pages

Présentation de l'éditeur

Nous sommes naturellement porteurs de germes et chaque jour en contact avec de nombreux autres. Nous ne succombons pas pour autant sans cesse à des infections. Nos défenses, en particulier nos globules blancs et nos anticorps, sont le plus souvent capables de s'opposer à l'agression. Pourtant, de temps en temps, nous résistons mal.

Trois raisons principales à cela. 1°) Nous sommes fatigués. Pour se multiplier et être efficaces, globules blancs et anticorps ont besoin d'énergie. Si nos réserves en énergie sont basses, nous sommes vulnérabilisés. 2°) Nous manquons de certains outils pour que nos défenses fonctionnent bien. Quelques nutriments clés nécessaires à la production des armes antivirales et antibactériennes ou à leur efficacité ne se trouvent pas en quantité suffisante dans notre organisme. 3°) Nous consommons des aliments qui profitent aux agents infectieux. Par exemple, les acides saturés du beurre, des fromages, des fritures permettent aux virus et aux bactéries de se forger des membranes inattaquables par les globules blancs.

Avec l'apparition de vagues successives d'alertes infectieuses – SRAS, grippe aviaire, grippe A –, il semble opportun de connaître les outils pratiques qui permettent de mieux faire face à ces menaces. C'est ce à quoi s'attache le Dr Curtay dans ce livre pratique dont la lecture reste distrayante. On y apprend comment optimiser nos réserves en énergie (respiration, répartition des calories, facteurs nutritionnels et non nutritionnels), comment " nourrir " nos défenses anti-infectieuses, désarmer les agresseurs et prévenir les infections courantes chez différents types de population (femmes enceintes, enfants, adolescents, seniors, sportifs, allergiques...) ou encore avant un examen ou une opération chirurgicale. Enfin, chaque affection fait l'objet d'un traitement particulier, du simple rhume à la septicémie en passant par la grippe (A et autres), le zona, l'otite et la gastro-entérite.

Biographie de l'auteur

Le Dr Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute reconnu au niveau international, est l'auteur de nombreux ouvrages et guides pratiques dont un Guide familial des aliments soigneurs (Albin Michel) et Okinawa, un programme global pour mieux vivre (Anne Carrière).

Download and Read Online L'IMMUNO-NUTRITION Jean-paul Curtay #37H8U06WRGV

Lire L'IMMUNO-NUTRITION par Jean-paul Curtay pour ebook en ligne L'IMMUNO-NUTRITION par Jean-paul Curtay 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'IMMUNO-NUTRITION par Jean-paul Curtay à lire en ligne. Online L'IMMUNO-NUTRITION par Jean-paul Curtay ebook Téléchargement PDF L'IMMUNO-NUTRITION par Jean-paul Curtay Doc L'IMMUNO-NUTRITION par Jean-paul Curtay Mobipocket L'IMMUNO-NUTRITION par Jean-paul Curtay EPub

37H8U06WRGV37H8U06WRGV37H8U06WRGV