

## Et Si Je Mettais Mes Intestins Au Repos By Thomas Uhl Christophe André

Et si je mettais mes intestins au repos. Et si je mettais mes intestins au repos eBook UHL. Et si je mettais mes intestins au repos Uhl Thomas. Thomas Uhl Author of Et si je mettais mes intestins au. Et si je mettais mes intestins au repos broch. Thomas Uhl. ET SI JE METTAIS MES INTESTINS AU REPOS. Et si je mettais mes intestins au repos French Edition. Et si je mettais mes intestins au repos eBook de Thomas. Et si je mettais mes intestins au repos Cultura. Extrait Et si je mettais mes intestins au repos on Vimeo. Et si je mettais mes intestins au repos by Thomas Uhl. Et si je mettais mes intestins au repos par Thomas Uhl et Christophe Andr. Télécharger Et si je mettais mes intestins au repos Livre. Et si je mettais mes intestins au repos French Edition. Sant Et si je mettais mes intestins au repos Jean.

Copyright : [Explore our free PDF eBook collection and start unlocking new insights](#)

La santé passe par nos intestins. Si cette affirmation n'est aujourd'hui plus à démontrer les perspectives offertes par ce nouveau constat sont immenses. Et si nos intestins, comme nous surmenés, demandaient un peu de repos. Ralentir... pour mieux repartir et retrouver forme et vitalité. Préface de Christophe André.

Alimentation industrielle, stress et sédentarité : voici le trio infernal qui contribue à l'engorgement des intestins, fait le nid des maladies dites de civilisation (obésité, diabète, problèmes cardio-vasculaires...) et porte atteinte à la vitalité. Comment évacuer toutes ces excédents ? Si on sait assez communément que la peau, les reins, le foie et les poumons sont des émonctoires qui permettent d'évacuer le surplus, qu'en-est-il des intestins ? Thomas Uhl, naturopathe expérimenté et spécialisé dans le jeûne, explique ici comment une mise au repos des intestins par une détox, ou une monodiète, ou un jeûne est bénéfique à la vitalité des organismes. Il fait le tri entre le vrai et le faux et donne une vision précise de ce que cela implique et des bienfaits que cela procure. Certains aspects sont polémiques comme l'application des jeûnes à des fins thérapeutiques. L'auteur prend clairement position sur ce sujet. L'occasion de nuancer certaines affirmations et de lever des doutes récurrents sur ce sujet, éléments scientifiquement validés et éprouvés à l'appui. Dans cet ouvrage, Thomas Uhl, invite à : - Comprendre comment fonctionnent les intestins, quand on mange ou quand on les met au repos. - Tout savoir sur les trois cures possibles à offrir à ses intestins : detox végétale, monodiète et jeûne - Etablir son profil intestinal grâce à un questionnaire élaboré par Thoams Uhl. - Appliquer, de la descente à la reprise, en fonction de son profil et du moment, une de ces trois cures. - Prolonger les bienfaits des ces trois cures grâce aux principes fondamentaux de la naturopathie qui s'appuient sur l'alimentation et l'hygiène de vie.

