



Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Téléchargez et lisez en ligne **Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale** JULIEN VENESSON

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

La sclérose en plaques (SEP) est réputée incurable. Les médicaments enrayent les poussées et améliorent la qualité de vie, mais n'empêchent pas la progression de la maladie. Pourtant ce livre montre qu'en changeant radicalement d'alimentation et en suivant un programme d'exercices ciblés, on peut retrouver une vie normale. Touchée par la SEP à l'âge de 23 ans, Émilie est résignée à marcher avec une canne et endurer les handicaps de la maladie quand elle rencontre Julien Venesson, journaliste scientifique que spécialiste de nutrition. Il se penche sur la biologie de la SEP, se plonge dans la littérature scientifique et de là conçoit un régime riche en vitamines, minéraux, acides gras essentiels, exempt des facteurs nutritionnels qui favorisent l'auto-immunité. Peu à peu l'état d'Émilie s'améliore. L'auto-immunité et l'inflammation diminuent. Les poussées s'espacent et finissent par disparaître. Aujourd'hui, à 34 ans, elle n'a plus de séquelles, plus de trace de handicap, sa vie est redevenue normale. C'est ce programme alimentaire, couplé à des mesures d'hygiène de vie, que Julien et Émilie vous proposent de suivre. Leur message : oui, il est possible de stopper l'évolution de la SEP. Leur livre vous donne les moyens de recouvrer la santé avec :

- Des explications sur les facteurs qui favorisent la maladie.
- Des conseils nutritionnels précis pour optimiser les nutriments protecteurs et éliminer les aliments qui posent problème à commencer par le sel et les céréales à gluten.
- Des exemples de recettes simples et savoureuses.
- Un protocole de rééducation qui va bien au-delà de ce que propose la kinésithérapie, pour récupérer complètement les fonctions motrices lésées.

Ce livre offre sans doute l'une des meilleures stratégies contre la sclérose en plaques aujourd'hui

Présentation de l'éditeur

La sclérose en plaques (SEP) est réputée incurable. Les médicaments enrayent les poussées et améliorent la qualité de vie, mais n'empêchent pas la progression de la maladie. Pourtant ce livre montre qu'en changeant radicalement d'alimentation et en suivant un programme d'exercices ciblés, on peut retrouver une vie normale. Touchée par la SEP à l'âge de 23 ans, Émilie est résignée à marcher avec une canne et endurer les handicaps de la maladie quand elle rencontre Julien Venesson, journaliste scientifique que spécialiste de nutrition. Il se penche sur la biologie de la SEP, se plonge dans la littérature scientifique et de là conçoit un régime riche en vitamines, minéraux, acides gras essentiels, exempt des facteurs nutritionnels qui favorisent l'auto-immunité. Peu à peu l'état d'Émilie s'améliore. L'auto-immunité et l'inflammation diminuent. Les poussées s'espacent et finissent par disparaître. Aujourd'hui, à 34 ans, elle n'a plus de séquelles, plus de trace de handicap, sa vie est redevenue normale. C'est ce programme alimentaire, couplé à des mesures d'hygiène de vie, que Julien et Émilie vous proposent de suivre. Leur message : oui, il est possible de stopper l'évolution de la SEP. Leur livre vous donne les moyens de recouvrer la santé avec :

- Des explications sur les facteurs qui favorisent la maladie.
- Des conseils nutritionnels précis pour optimiser les nutriments protecteurs et éliminer les aliments qui posent problème à commencer par le sel et les céréales à gluten.
- Des exemples de recettes simples et savoureuses.
- Un protocole de rééducation qui va bien au-delà de ce que propose la kinésithérapie, pour récupérer complètement les fonctions motrices lésées.

Ce livre offre sans doute l'une des meilleures stratégies contre la sclérose en plaques aujourd'hui

Biographie de l'auteur

Julien Venesson est journaliste scientifique, rédacteur en chef du mensuel *Alternatif Bien-être*, auteur du best-seller *Gluten. Emilie est metteur en scène*.

Download and Read Online **Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale** JULIEN VENESSON #TMDG2XO1ZKE

Lire Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale par JULIEN VENESSON pour ebook en ligne Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale par JULIEN VENESSON
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 Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale par JULIEN VENESSON à lire en ligne. Online Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale par JULIEN VENESSON ebook
Téléchargement PDF Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale par JULIEN VENESSON Doc Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale par JULIEN VENESSON
Mobipocket Vaincre la sclérose en plaques: Nutrition et rééducation : un programme global pour retrouver une vie normale par JULIEN VENESSON EPub
TMDG2XO1ZKETMDG2XO1ZKETMDG2XO1ZKE