



Guide pratique des compléments alimentaires

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Guide pratique des compléments alimentaires

Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli

Guide pratique des compléments alimentaires Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli

Les toutes dernières découvertes sur les vitamines, les minéraux, les acides aminés, les plantes et les autres compléments alimentaires. Voici le premier guide francophone de prescription des compléments alimentaires, fondé sur plus de 3000 études scientifiques. Un outil précieux pour les thérapeutes et leurs patients qui souhaitent faire appel aux substances naturelles pour leur bien-être et leur santé. Allergies, anxiété, hypertension, arthrose, reflux gastro-oesophagien... à chaque maladie ses solutions. Quelles sont les substances les plus efficaces pour retrouver le sommeil ? Soulager les migraines ? Les douleurs articulaires ? Enrayer la dégénérescence maculaire liée à l'âge, contrôler un diabète ? À quelles doses les utiliser ? Quels effets en attendre ? Et quels sont les risques éventuels ? Ce guide de référence répond pour la première fois à toutes ces questions. Pour chaque pathologie sont présentés : Les symptômes, les facteurs de risques, les moyens de prévention, le diagnostic... Les vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes, extraits de plantes, probiotiques... ayant prouvé scientifiquement leur intérêt pour soigner et soulager Une description détaillée des bénéfices à attendre de chacune de ces substances Les doses efficaces Bonus Des fiches informatives sur 208 compléments alimentaires et extraits de plantes avec les contre-indications, précautions d'emploi et effets indésirables, les doses couramment utilisées et les modes d'action. Tous les bénéfices et les risques des compléments alimentaires enfin analysés et évalués scientifiquement.

 [Télécharger Guide pratique des compléments alimentaires ...pdf](#)

 [Lire en ligne Guide pratique des compléments alimentaires ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Guide pratique des compléments alimentaires Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli

448 pages

Revue de presse

Ni posologie ni promesse d'action ne peuvent désormais figurer sur les boîtes des compléments alimentaires, selon une décision européenne entrée en vigueur en décembre 2012 pour protéger le consommateur. Il devient du coup difficile de se faire une idée précise de leur rôle et de leur efficacité. Avec deux médecins, Brigitte Karleskind, journaliste scientifique, s'est appuyée sur plus de trois mille études et détaille les bénéfices de ces substances, les doses couramment utilisées, les modes d'action ou encore les contre-indications, les effets indésirables. Un outil précieux pour chacun, sceptique ou convaincu.

Marie-Laurence Grézaud

PSYCHOLOGIES Magazine. --Psychologies Magazine Présentation de l'éditeur

Les toutes dernières découvertes sur les vitamines, les minéraux, les acides aminés, les plantes et les autres compléments alimentaires

Voici le premier guide francophone de prescription des compléments alimentaires, fondé sur plus de 3000 études scientifiques. Un outil précieux pour les thérapeutes et leurs patients qui souhaitent faire appel aux substances naturelles pour leur bien-être et leur santé.

Allergies, anxiété, hypertension, arthrose, reflux gastro-oesophagien... à chaque maladie ses solutions

Quelles sont les substances les plus efficaces pour retrouver le sommeil ?

Soulager les migraines ? Les douleurs articulaires ? Enrayer la dégénérescence maculaire liée à l'âge, contrôler un diabète ? À quelles doses

les utiliser ? Quels effets en attendre ? Et quels sont les risques éventuels ? Ce guide de référence répond pour la première fois à toutes ces questions.

Pour chaque pathologie sont présentés :

Les symptômes, les facteurs de risques, les moyens de prévention, le diagnostic...

Les vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes, extraits de plantes, probiotiques... ayant prouvé scientifiquement leur intérêt pour soigner et soulager

Une description détaillée des bénéfices à attendre de chacune de ces substances

Les doses efficaces

Bonus

Des fiches informatives sur 208 compléments alimentaires et extraits de plantes avec les contre-indications, précautions d'emploi et effets indésirables, les doses couramment utilisées et les modes d'action.

Tous les bénéfices et les risques des compléments alimentaires enfin analysés et évalués scientifiquement

Biographie de l'auteur

Brigitte Karleskind est journaliste scientifique. Elle dirige la collection Nature et Vitamines (Thierry Souccar Editions). Pour réaliser ce guide, elle s'est entourée d'un comité scientifique composé de sept professionnels de santé.

Download and Read Online Guide pratique des compléments alimentaires Brigitte Karleskind, Bruno

Mercier, Philippe Veroli #OWKIPL6CBQY

Lire Guide pratique des compléments alimentaires par Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli pour ebook en ligneGuide pratique des compléments alimentaires par Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli 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 Guide pratique des compléments alimentaires par Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli à lire en ligne.Online Guide pratique des compléments alimentaires par Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli ebook Téléchargement PDFGuide pratique des compléments alimentaires par Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli DocGuide pratique des compléments alimentaires par Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli MobipocketGuide pratique des compléments alimentaires par Brigitte Karleskind, Bruno Mercier, Philippe Veroli EPub

OWKIPL6CBQYOWKIPL6CBQYOWKIPL6CBQY