



**Ben mon côleon !**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Ben mon côlon !

*Serge Rafal*

**Ben mon côlon !** Serge Rafal

 [Télécharger Ben mon côlon ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ben mon côlon ! ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Ben mon côlon ! Serge Rafal

---

320 pages

Présentation de l'éditeur

Les régimes alimentaires « SANS » fleurissent : sans lait ni laitages, sans gluten, sans sucres fermentants (Fodmaps), Seignalet... Ces régimes qu'on appelle « d'exclusion » font de plus en plus d'adeptes, soucieux de leur confort intestinal, leur bien-être... et leur santé. Ces régimes sont-ils juste une mode sans lendemain ou nécessaires, adaptés et efficaces ? Pourquoi tant de laboratoires de recherche dans le monde travaillent-ils activement sur l'intestin et le côlon ? En quoi consistent les incroyables expériences réalisées récemment ? Et quelles formidables perspectives thérapeutiques s'ouvrent à nous pour demain ?...

Le Docteur Serge Rafal, spécialiste de l'alimentation-santé, nous explique comment veiller au bon fonctionnement de notre intestin et notre côlon, le mécanisme de survenue des maladies, l'incroyable importance des milliards de bactéries qui composent notre flore, leur rôle longtemps méconnu et pourtant primordial pour la santé. Il nous décrit surtout les moyens naturels d'en prendre soin (alimentation, antioxydants, compléments nutritionnels, oligo-éléments, oméga 3, plantes, probiotiques, vitamines) pour prévenir, améliorer, guérir les maladies digestives et extra-digestives.

« Un des meilleurs livres sur le sujet. Je le recommande. »

Dr Jean-Michel Cohen Biographie de l'auteur

Omnipraticien, le Docteur Serge Rafal, ancien attaché en premier dans le service de médecine interne de l'hôpital Tenon, est un spécialiste des médecines douces. Il est l'auteur de très nombreux ouvrages à succès.

Download and Read Online Ben mon côlon ! Serge Rafal #36BGNTU91CI

Lire Ben mon côlon ! par Serge Rafal pour ebook en ligneBen mon côlon ! par Serge Rafal 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 Ben mon côlon ! par Serge Rafal à lire en ligne.Online Ben mon côlon ! par Serge Rafal ebook Téléchargement PDFBen mon côlon ! par Serge Rafal DocBen mon côlon ! par Serge Rafal MobipocketBen mon côlon ! par Serge Rafal EPub

**36BGNTU91CI36BGNTU91CI36BGNTU91CI**