



L'ail et ses bienfaits

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

L'ail et ses bienfaits

Franck Senninger

L'ail et ses bienfaits Franck Senninger

 [Télécharger L'ail et ses bienfaits ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'ail et ses bienfaits ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne L'ail et ses bienfaits Franck Senninger

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

On attribue des vertus bienfaites à l'ail depuis des millénaires autant en médecine holistique et nutritive que dans la vie quotidienne où une petite gousse suspendue près de soi aurait la capacité de repousser les serpents, les vampires et même le malin. Grâce aux croyances et superstitions – ô combien nombreuses ! – qui ont vite donné à l'ail une importance cruciale, on aime à le récolter et à le consommer. Mais connaît-on vraiment toutes ses vertus nutritionnelles et ses effets sur notre corps, notre cerveau, notre santé ? Ce petit livret aux fortes saveurs vient compléter nos connaissances en la matière, présentant les qualités antiseptiques, antimicrobiennes, cardiovasculaires, anticancéreuses, diurétiques, antitussives, voire aphrodisiaques de cette petite gousse aux formes bulbées et généreuses. Il explique quand et comment consommer cet « alicament » pour optimiser notre santé, prévenir les maladies ou, le cas échéant, les soigner, en d'autres termes, pour profiter de ses micronutriments et « booster » notre vitalité. Un petit guide qui saura vous tenir fort en haleine ! « Ail le soir, oignon le matin, est le malheur du médecin ! » Dicton

Présentation de l'éditeur

On attribue des vertus bienfaites à l'ail depuis des millénaires autant en médecine holistique et nutritive que dans la vie quotidienne où une petite gousse suspendue près de soi aurait la capacité de repousser les serpents, les vampires et même le malin. Grâce aux croyances et superstitions – ô combien nombreuses ! – qui ont vite donné à l'ail une importance cruciale, on aime à le récolter et à le consommer. Mais connaît-on vraiment toutes ses vertus nutritionnelles et ses effets sur notre corps, notre cerveau, notre santé ? Ce petit livret aux fortes saveurs vient compléter nos connaissances en la matière, présentant les qualités antiseptiques, antimicrobiennes, cardiovasculaires, anticancéreuses, diurétiques, antitussives, voire aphrodisiaques de cette petite gousse aux formes bulbées et généreuses. Il explique quand et comment consommer cet « alicament » pour optimiser notre santé, prévenir les maladies ou, le cas échéant, les soigner, en d'autres termes, pour profiter de ses micronutriments et « booster » notre vitalité. Un petit guide qui saura vous tenir fort en haleine ! « Ail le soir, oignon le matin, est le malheur du médecin ! » Dicton

Biographie de l'auteur

Docteur en médecine et nutritionniste spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire, Franck Senninger partage volontiers ses connaissances en la matière, donnant à lire des conseils pratiques et utiles au quotidien. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages à succès dont L'anorexie, La boulimie, Un cerveau efficace, Un cœur en forme et Les bienfaits du chocolat (Ed. Jouvence).

Download and Read Online L'ail et ses bienfaits Franck Senninger #ET7AL6NBD1F

Lire L'ail et ses bienfaits par Franck Senninger pour ebook en ligneL'ail et ses bienfaits par Franck Senninger
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'ail et ses bienfaits par Franck Senninger à lire en ligne.Online L'ail et ses bienfaits par Franck
Senninger ebook Téléchargement PDFL'ail et ses bienfaits par Franck Senninger DocL'ail et ses bienfaits par
Franck Senninger MobipocketL'ail et ses bienfaits par Franck Senninger EPub

ET7AL6NBD1FET7AL6NBD1FET7AL6NBD1F