

BOOSTEZ VOTRE **SYSTÈME** **IMMUNITAIRE**

LE RÉGIME SANTÉ POUR RETROUVER LA FORME



DR. ELSON HAAS
DR. SONDR BARRETT

hachette
FORME

BOOSTEZ VOTRE **SYSTÈME IMMUNITAIRE**

Le rôle de notre système immunitaire ne se limite pas à lutter contre la grippe saisonnière ou la gastroentérite. C'est notre équilibre général qui est en jeu dans son bon fonctionnement.

Un grand nombre de facteurs — âge, antécédents familiaux, pathologies antérieures, traitements médicaux, environnement — peuvent altérer son efficacité. Notre hygiène de vie est aussi garante de nos défenses naturelles : alimentation, sommeil, gestion du stress, respiration, activités physiques, relations humaines harmonieuses. Cet ouvrage réunit les méthodes alternatives les plus pertinentes pour préserver son système immunitaire. Il propose :

- Cinq programmes de rééquilibrage reposant sur la diététique, les changements à apporter à son mode de vie, des exercices pour réconcilier corps et esprit : maladies inflammatoires, maladies chroniques, terrains infectieux, allergies, maladies auto-immunes.
- Un programme global sur le long terme pour réduire le stress, retrouver le plaisir de bouger et bien s'alimenter au quotidien.
- Des recettes utilisant des ingrédients réputés pour leur action favorable sur le système immunitaire.

**DR.
ELSON
HAAS**

Elson Haas est directeur du Preventive Medical Center of Marin à San Rafael, en Californie. Depuis 40 ans, il accorde une large place aux médecines complémentaires (occidentales et orientales) dans la prise en charge de ses patients.

**DR.
SONDRA
BARRETT**

Biochimiste, le Dr Sondra Barrett est spécialiste en immunologie à l'University of California Medical School de San Francisco. Elle mène des recherches sur les maladies infectieuses et le cancer.

14,95 € Prix TTC France

24-6492-0 III-2016
ISBN : 978-2-01-396480-7



hachette
PRATIQUE

www.hachette-pratique.com