



Date : 16/10/2025

Pages : 224

Format cm : 13 x 21

Prix : 21.0

EAN : 9782221277058

Le pouvoir fascinant de vos mitochondries

Activez vos cellules, améliorez votre vitalité et votre santé

Auteur: Laurent Chevallier

Éditeur : Robert Laffont

Domaine :

Genres : Médecine

Mots-Clés : Santé - Médecine - Mitochondries

Surpoids, dépression, diabète, maladies de peau... Tout se joue dans les mitochondries, moteurs de vos cellules...

Les mitochondries, "centrales énergétiques" des cellules, jouent un rôle clé dans la santé : elles produisent de l'énergie, régulent la vie cellulaire, influencent le vieillissement et sont liées à de nombreuses maladies. Mieux comprendre leur fonctionnement, adopter une alimentation adaptée, éviter certains toxiques et suivre des programmes ciblés permettrait de les protéger efficacement.

- Comment fonctionnent les mitochondries ?
 - En prendre soin par l'alimentation.
 - Quels toxiques faut-il absolument éviter ?
 - Programmes de protection ciblés.
-