



Date : 05/03/2025

Pages : 192

Format cm : 15 x 23

Prix : 19.9

EAN : 9782226496300

La révolution des microbiotes

Buccal, intestinal et vaginal

Auteur: Kahina Oussedik-Ferhi

Éditeur : Albin Michel

Domaine :

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Organisme - Digestion - Bactéries

Chouchoutez vos microbiotes pour combattre les pathologies de tous les jours.

Notre corps abrite plusieurs milliards de bactéries, champignons, levures, virus et parasites regroupés en écosystèmes qu'on appelle les microbiotes : microbiote de l'intestin, du vagin, de la peau, des poumons et de la bouche. De la bonne santé de ces microbiotes dépend notre équilibre général. Il suffit que l'un d'eux soit altéré pour que l'on devienne plus sensible aux maux et maladies du quotidien : stress, aphtes, gingivites, infections urinaires, mycoses, rhume, ballonnements... Alors comment rééquilibrer durablement nos microbiotes ?

Droits vendus: roumain