



## 50 ans au naturel

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# 50 ans au naturel

*David Elia*

## 50 ans au naturel David Elia

Les phytoestrogènes, hormones naturellement présentes dans les plantes, permettraient aux femmes de passer en toute tranquillité le cap de la cinquantaine! Qu'en est-il d'un point de vue scientifique? Sont-ils efficaces pour prévenir le vieillissement et ses effets? Peuvent-ils remplacer le traitement hormonal substitutif? Le docteur David Elia apporte des réponses à toutes les questions sur les bienfaits avérés, probables ou imaginaires des phytoestrogènes. Il fait le point sur les découvertes récentes pour aider les femmes à vivre sereinement cette période essentielle de la vie.

 [Télécharger 50 ans au naturel ...pdf](#)

 [Lire en ligne 50 ans au naturel ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne 50 ans au naturel David Elia

---

282 pages

Présentation de l'éditeur

Les phytoestrogènes, hormones naturellement présentes dans les plantes, permettraient aux femmes de passer e

toute tranquillité le cap de la cinquantaine ! Qu'en est-il d'un point de vue scientifique ? Sont-ils efficaces pour prévenir le vieillissement et ses effets ? Peuvent-ils remplacer le traitement hormonal substitutif ? Le docteur David Elia apporte des réponses à toutes les questions sur les bienfaits avérés, probables ou imaginaires des phytoestrogènes. Il fait le point sur les découvertes récentes pour aider les femmes à vivre sereinement cett

période essentielle de la vie Un mot de l'éditeur

Le docteur David Elia poursuit son combat pour le bien-être et la santé au féminin. Quatrième de couverture «À ce jour, écrit le docteur David Elia, il n'existe plus un seul gynécologue qui ignore l'existence de ces phyto-estrogènes... Pas un congrès ne se déroule, pas une revue médicale ne paraît sans que de nouvelles informations nous parviennent les concernant.»

Les phyto-estrogènes sont des hormones végétales dotés d'une certaine ressemblance avec les estrogènes fabriqués naturellement par le corps humain. Ils sont contenus dans certaines plantes, dont principalement le soja.

S'ils font actuellement l'objet d'études approfondies, c'est en raison d'une constatation avérée: les Asiatiques, dont l'alimentation est riche en soja, semblent être mieux protégées que les autres femmes contre les risques liés à la ménopause et à certains cancers.

Le docteur David Elia expose en termes simples le fonctionnement de ces nutriments dans l'organisme, puis examine un à un les effets bénéfiques qu'on leur attribue. Ces effets portent essentiellement sur les troubles de la ménopause et de la période qui la précède, la périménopause: bouffées de chaleur, ostéoporose, sécheresse cutanée, entre autres... C'est l'occasion pour l'auteur d'en apprendre plus aux femmes (et à leurs conjoints) sur ces deux périodes essentielles de leur vie, et de faire le point sur les plus récentes découvertes. D'autres incidences possibles, évoquées depuis quelques années par des études plus ou moins sérieuses sont ici passées au crible, sans concession: cancers, Alzheimer, vieillissement...

L'enquête de David Elia est honnête, rigoureuse, claire, et toujours compréhensible; l'état des recherches actuelles est détaillé; les contre-indications sont évoquées; les peurs irrationnelles examinées avec précision. On y apprend, au détour d'une page, que les Japonaises ont le taux d'ostéoporose le plus bas de la planète. Qu'une femme est onze fois plus menacée par les maladies cardiaques que par le cancer du sein. Et que, contrairement, à l'idée générale, la ménopause ne fait pas grossir...

Un guide utile, écrit par un médecin chaleureux qui a voué sa vie au bien-être des femmes.

Download and Read Online 50 ans au naturel David Elia #4IV762U5BQN

Lire 50 ans au naturel par David Elia pour ebook en ligne 50 ans au naturel par David Elia 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 50 ans au naturel par David Elia à lire en ligne. Online 50 ans au naturel par David Elia ebook Téléchargement PDF 50 ans au naturel par David Elia Doc 50 ans au naturel par David Elia Mobipocket 50 ans au naturel par David Elia EPub

**4IV762U5BQN4IV762U5BQN4IV762U5BQN**