



## **Se détoxiquer au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Se détoxiquer au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué

*Claire Laurant-Berthoud*

**Se détoxiquer au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué** Claire Laurant-Berthoud

 [Télécharger Se détoxiquer au naturel par les plantes : 34 pla ...pdf](#)

 [Lire en ligne Se détoxiquer au naturel par les plantes : 34 p ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Se détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué** Claire Laurant-Berthoud

---

141 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Aujourd'hui nous sommes tous concernés par la détoxification et par les cures saisonnières de drainage si nous voulons demeurer en bonne santé. Il devient urgent de prévenir les multiples pathologies chroniques ou «émergentes» ou encore dites «de civilisation», fléau de notre société et conséquence de la dégradation de nos milieux de vie. L'impact des polluants environnementaux sur la santé est de mieux en mieux documenté, ces toxiques chimiques sont maintenant considérés comme co-facteurs à l'origine de nombreuses pathologies. Il est certes nécessaire de lancer l'alerte, mais encore plus indispensable de proposer des solutions concrètes et simples pour protéger sa santé et celle des générations futures et, par là même, préserver la santé de la terre.

En effet, depuis quelques décennies, les chiffres sont alarmants dans les pays industrialisés avec quelques exemples significatifs comme 35 millions de malades d'Alzheimer (pathologie quasi inexistante en Afrique), un million de nouveaux cas de cancer du sein par an, 30 % d'enfants asthmatiques, 15 % de couples infertiles, 6 % des naissances assistées, doublement des malformations génitales en 25 ans, augmentation de 40 % des diabètes de type II en dix ans, 19 % d'adolescents obèses, 65 millions d'autistes... sans parler de toutes les pathologies auto-immunes (sclérose en plaque, polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, ou neuro-dégénératives). À tel point qu'au sommet de l'ONU à New York, en 2011, cette consternante évolution des pathologies chroniques a même été qualifiée d'épidémie par les États présents. Nous sommes désormais loin de l'enthousiaste progression de l'espérance de vie de la fin du XXe siècle. D'ailleurs la courbe commence à s'infléchir aux États-Unis, pays précurseur dans bien des domaines, et est apparu un nouvel indice plus pertinent, celui de l'espérance de vie en bonne santé. Certains argumentent les moyens de dépistage précoce... tellement précoce que le plus jeune cas d'Alzheimer a 13 ans et que les cancers des testicules concernent les hommes jeunes...

L'état de santé de l'homme interpelle.

Et en parallèle, l'état de la planète se dégrade. Nous observons une accélération du rythme d'extinction des espèces végétales et animales, une pollution des écosystèmes à l'échelle planétaire avec une contamination des sols et des eaux, une déforestation massive, de multiples catastrophes écologiques. Des résidus de polluants persistants, parfois interdits depuis plusieurs dizaines d'années, sont présents dans tous les milieux, comme l'atrazine, du DDE (métabolite du DDT, insecticide connu sous le nom d'«agent orange», utilisé comme défoliant pendant la guerre du Vietnam) dans les coquillages des Kerguelen, des pesticides dans les nappes phréatiques et les eaux de surface, des résidus de médicaments et des hormones dans les eaux de boissons, des milliards de micro-fragments de plastiques dans les océans, mais aussi une surexploitation des énergies fossiles et de toutes les ressources naturelles (halieutiques, forestières, minières...), exerçant une pression sur l'environnement sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Présentation de l'éditeur  
Des aliments de piètre qualité, la pollution, le stress, la sédentarité et certains médicaments perturbent notre santé.

Cette véritable «soupe chimique» oxyde nos cellules et sature nos organes de toxines. Cet état d'intoxication favorise les désordres physiologiques, voire les pathologies chroniques.

Pourtant, il existe des solutions naturelles, simples à mettre en oeuvre et sans risques d'effets secondaires pour se détoxifier : les plantes. Selon leur mode de préparation (tisanes, macérats, dilutions homéopathiques...), elles stimulent les organes concernés et en rééquilibrent les fonctions physiologiques.

Cet ouvrage passionnant, précis et complet recense les 34 plantes communes les plus efficaces et présente leur mode de préparation optimal, afin de se détoxifier, émonctoire par émonctoire. Un glossaire, un index des plantes et un index des symptômes rendent la consultation aisée.

Ethnobotaniste, Claire Laurant-Berthoud a dédié sa thèse de doctorat en anthropologie aux pratiques thérapeutiques des sages-femmes traditionnelles de l'Altiplano central du Mexique. Des formations complémentaires en botanique, toxicologie, homéopathie et phytothérapie l'ont conduite à développer une expertise sur la formulation de spécialités pharmaceutiques à base de plantes. Elle est l'auteure de Tisanes : guide pratique pour toute la famille paru aux éditions Jouvence. Un mot de l'auteur

Dans le contexte actuel d'urgence sanitaire et écologique, il m'est apparu urgent d'écrire un livre offrant au public l'accès à des solutions simples et non toxiques pour se maintenir en bonne santé, entretenir ses capacités de détoxification et faire face sans trop de dégâts à cette soupe chimique dans laquelle nous baignons quotidiennement. Dans ma pratique professionnelle, j'ai eu l'occasion d'apprendre à connaître et à tester les effets de nombreuses plantes. Cela m'a amené à sélectionner un éventail de plantes faciles à trouver, efficaces et sans risque aux doses recommandées et reconnues, adaptées aux besoins de chacun, en cures saisonnières.

Claire Laurant-Berthoud

Download and Read Online Se détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué Claire Laurant-Berthoud #XSW5KJ6MFG3

Lire Se détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué par Claire Laurant-Berthoud pour ebook en ligneSe détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué par Claire Laurant-Berthoud 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 Se détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué par Claire Laurant-Berthoud à lire en ligne.Online Se détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué par Claire Laurant-Berthoud ebook Téléchargement PDFSe détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué par Claire Laurant-Berthoud DocSe détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué par Claire Laurant-Berthoud MobipocketSe détoxifier au naturel par les plantes : 34 plantes detox pour vivre en bonne santé dans un monde pollué par Claire Laurant-Berthoud EPub  
**XSW5KJ6MFG3XSW5KJ6MFG3XSW5KJ6MFG3**