

Pour tout savoir sur la vitamine D Le livre du docteur Brigitte Houssin



Un cri d'alarme salvateur !

Auteur / concepteur : Le docteur Brigitte Houssin est médecin à Paris, spécialiste de médecine physique et réadaptation. Formée à la micronutrition, elle s'est passionnée pour la vitamine D dont elle est aujourd'hui l'une des spécialistes reconnues en France.


Brigitte Houssin relaie le cri d'alarme de douze spécialistes mondiaux de la vitamine D et du soleil. Car même s'il est nocif à forte dose, le soleil est indispensable à notre santé. Et les messages qui incitent à le fuir font finalement plus de mal que de bien !

Sans nier le risque de cancer de la peau avec une exposition excessive, l'auteur rappelle les milliers d'études qui prouvent qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on prévient de nombreux cancers, l'ostéoporose et même les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Vous apprendrez :

• que les crèmes solaires ne protègent pas des cancers • qu'elles ne sont pas sans inconvénients ni dangers • comment s'exposer intelligemment au soleil • quelles maladies peuvent être prévenues ou guéries par le soleil et la vitamine D • quels sont nos besoins réels en vitamine D • comment se procurer les doses nécessaires

Le Dr Brigitte Houssin dans son livre soleil, mensonges et propagande dévoile les bienfaits de la vitamine D dans les indications suivantes : **Les infections • La grippe • Les plaies • La tuberculose • Les maladies auto immunes • Le psoriasis • Les allergies cutanées • Les maladies rhumatismales • Le diabète de type 1 • Les maladies inflammatoires de l'intestin • L'asthme • La sclérose en plaques • Le sida.**

 Voir carnet d'adresses page 2

Editeur : Thierry Souccar Editions. Langue : Français. Broché : 192 pages. Format : 14 x 21 cm. Prix : 15.7€. ISBN : 978-2-916878-39-3

Dix vices... bons pour la santé

Vous avez la permission de vous laisser aller et en plus vous avez des arguments pour justifier vos petites faiblesses. C'est bon pour la santé.

La chaîne de télévision américaine CNN et le site lui aussi américain Health.com (Santé.com) ont même fait travailler des experts médicaux pour sélectionner dix «vices»... qui font vraiment du bien.

Plaisir 1 : dormir

Une petite ou une grande sieste n'ont jamais fait de mal à personne. Les experts sont unanimes, le sommeil donne de l'énergie, renforce le système immunitaire, dope la mémoire et même aide à ne pas prendre trop de poids. «Le manque de sommeil est associé à l'hypertension, l'intolérance au glucose et la prise de poids qui sont tous des facteurs de risques cardiovasculaires», explique Nieca Goldberg, directeur médical du programme de santé cardiaque pour les femmes de la New York University.

Plaisir 2 : faire l'école buissonnière

Se donner une journée de liberté est une très bonne chose pour la santé mentale. Quoi que vous en fassiez, une balade ou 24 heures de farniente, cela diminue le stress, la pression artérielle et dope en plus la créativité.

Plaisir 3 : le sexe

C'est tout simplement la forme la plus agréable de l'exercice physique.

Plaisir 4 : un morceau de chocolat par jour

Il faut que ce soit plutôt du chocolat noir pour réduire la quantité de sucre et de gras absorbés. De nombreuses études ont montré les bienfaits du chocolat noir et du cacao sur le plan cardiovasculaire.

Plaisir 5 : faire la fête... mais pas trop

Une masse d'études récentes montre l'impact que peuvent avoir nos amis et notre famille sur nos comportements en matière notamment d'alimentation et de consommation d'alcool. Pour le meilleur et aussi... pour le pire.

Plaisir 6 : manger du gras

Se priver totalement de gras est une grave erreur. Il faut en manger en petite quantité, mais notre corps en a besoin. Le gras monosaturé (que l'on trouve dans les huiles végétales, les avocats et de nombreuses noix et graines) et les fameux Omega 3 (poissons) sont nécessaires et réduisent les risques d'accidents cardiaques. Mais pas plus de 30% de nos calories quotidiennes doivent provenir de matières grasses. Optez pour deux huiles santé : colza et olive

Plaisir 7 : le café du matin

Le café est un stimulant inoffensif à doses raisonnables et qui aide à lutter contre certaines formes de cancer, contre les maladies cardiovasculaires et certaines formes de démence.

Plaisir 8 : un massage

Rien de mieux pour se sentir bien dans son corps et se détendre.

Plaisir 9 : un bain de soleil

Le soleil est l'un des meilleurs antidépresseurs naturels.

Plaisir 10 : boire du vin

A dose raisonnable, le vin rouge et ses antioxydants soignent nos artères. Le docteur Nau de la rédaction de Slate en est un farouche défenseur.

Source : www.Slate.fr