



LES PROBIOTIQUES



DES BACTERIES AMIES

PARTENAIRES DE L'INTESTIN

Le mot pro-bios vient du Grec et signifie en faveur de la vie.

LE SYSTEME DIGESTIF



L'appareil digestif avec ces organes du tube :

Ce tube digestif qui nous protège du monde, et actuellement reconnu comme un second cerveau par les scientifiques

Enzymes

Les enzymes sont incontournables, pratiquement toutes les réactions chimiques du corps humain dépendent d'enzymes elles ont la capacité de casser les protéines ou au contraire de les rassembler pour réaliser des réactions de catabolisme ou de métabolisme, mais leur bon fonctionnement nécessite des co-facteurs, minéraux ou substances dérivées de vitamines.

Nous possédons environ 15 à 16000 enzymes comparables à un trousseau de clés qui ne sont pas des passe-partout, l'enzyme pour pouvoir fonctionner a besoin auprès d'elle d'un ion métallique ou d'une co-enzyme dérivée d'une vitamine. La meilleure façon d'être en bonne santé est de mettre les enzymes dans des conditions optimales de fonctionnement, et essayer d'améliorer leur fonctionnement peut se faire de 2 manières :

La Macronutrition : leur apporter les enzymes qu'elles savent traiter en leur épargnant les autres, ainsi les enzymes digestives ne recevront que les aliments qu'elles connaissent. Ceci est d'une efficacité extraordinaire, car les maux sont améliorés ou guéris par le simple fait de supprimer les aliments dangereux.

La Micronutrition : leur apporter les co-facteurs pouvant leur manquer, vitamines, minéraux, et certains acides gras polyinsaturés, ceci serait justifié par l'appauvrissement de nos aliments .

LA FLORE BACTERIENNE



• *Sensibilité de la flore*

● *Les 3 niveaux de défenses de l'intestin*

Les 3 niveaux de défenses de l'intestin

- La flore intestinale ou microbiote
- La muqueuse (avec sa bordure en brosse)
- Le Système immunitaire intestinal

Exemple : Une carence en disaccharidases de la bordure en brosse (enzymes sur la muqueuse) provoque une malabsorption du disaccharide correspondant. C'est souvent un déficit en lactase, qui hydrolyse le sucre du lait (le lactose) en glucose et galactose. La carence en lactase, qui s'accompagne d'une intolérance au lait et aux aliments contenant du lactose est rarement innée mais se développe fréquemment après le sevrage. Il existe à ce sujet de nombreuses différences ethniques

LES PROBIOTIQUES

LES BACTERIES LACTIQUES

Les bifidobactéries, Les lactobacilles
Les bactéries propioniques
et

La levure saccharomyces boulardii mais (à ne pas utiliser en cas de candidoses avérés dans tous les cas toujours préférer les probiotiques ci-dessus .

**Les Bifido protègent de ces infections microbiennes*

**Les lactobacilles ont un puissant effet anti douleur*

(Lactobacillus acidophilus)

**Les bactéries propioniques déclenchent l'apoptose de cellules
cancéreuses*

*

LES PREBIOTIQUES

Leurs fibres nourrissent les bonnes bactéries de la Flore intestinale



Ail



Oignon rouge



Helianthus tuberosus
Topinambour



Choucroute



Pollen frais



Caroube



Cichorium intybus
Chicorée (racine)



LES AMIDONS RESISTANTS



**Mangez ces aliments cuits puis refroidis pour une meilleure santé digestive
ils deviennent également Hypo-cholestérolémiants**

