

... LA FLORE INTESTINALE.

La flore intestinale est constituée d'un total de 10^{14} bactéries de différents espèces réparties tout au long du tractus digestif, celles-ci étant nombreuses dans l'intestin grêle et beaucoup plus abondantes dans le colon.

Parmi ses nombreux rôles, la flore intestinale augmente la surface absorbante de la muqueuse intestinale, normalise le transit intestinal, synthétise les vitamines B1, B6, B9, B12, PP, H et K, neutralise les acides biliaires, le cholestérol et les nitrosamines cancérigènes, finalise la digestion des glucides, favorise l'absorption du calcium, fluor, phosphore, zinc, manganèse et cuivre, empêche l'implantation de bactéries exogènes indésirables, favorise la maturation du système lymphoïde intestinal (plaques Peyer, immunoglobulines), participant ainsi à l'immunité générale, etc.

La flore intestinale est déstabilisée gravement par les infections, les antibiothérapies et chimiothérapies, les laxatifs, corticoïdes et autres médicaments, les changements brusques dans l'alimentation ou du climat, les parasitoses et mycoses, les traitements chirurgicaux du tube digestif, la prématurité, la spasmophilie et les épisodes diarrhéiques. Elle est également perturbée de façon chronique par le stress, la constipation, la sédentarité, une insuffisance immunitaire innée ou acquise, une alimentation dévitalisée, la carence en fibres végétales, les associations alimentaires incorrectes, les maladies inflammatoires chroniques (diverticules, colopathies, Crohn, fistules,...) et les conflits émotionnels "mal digérés".

*Ainsi donc, les conséquences directes d'une flore perturbée sont: constipation, diarrhée, gastro-entérites, gaz, ballonnements, fermentations, putrescences et surcharge de travail hépatique (une flore correcte possède un pouvoir antitoxique égal à celui du foie, mais détériorée, la flore renvoie au foie un surcroît de travail important). Et indirectement, une flore intestinale détériorée peut donner lieu à une inflammation chronique intestinale et colopathies fonctionnelles, troubles de la perméabilité intestinale, implantation de bactéries indésirables, mauvaise haleine, affaiblissement du système immunitaire, élévation du taux de cholestérol, dégradation du terrain arthritique, installation de *Candida albicans*, vers intestinaux et autres amibes, pathologies autoimmunes (lupus, thyroïdite, Crohn, sclérose en plaques,...).*

Prenons soin de notre flore intestinale, car son équilibre constitue un précieux mais instable écosystème.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com