

... PRÉBIOTIQUES ET PROBIOTIQUES.

Une des conséquences de l'alimentation moderne, associée à un état plus ou moins permanent de stress, est la formation d'une flore intestinale de putréfaction, riche en bactéries dangereuses qui sont à l'origine d'une auto-intoxication intestinale et de nombreuses pathologies. Les prébiotiques et probiotiques favorisent la régénération d'une flore détériorée.

Les prébiotiques sont des substances alimentaires qui nourrissent et favorisent de manière sélective la croissance et l'activité des bactéries intestinales bienfaisantes pour la santé. Parmi ces substances se trouvent les pectines, présentes dans la peau de la pomme par exemple, l'inuline dans la racine de chicorée, l'artichaut, l'oignon, l'ail, les asperges et les céréales..., et les fructooligosaccharides (FOS), fibres solubles présentes dans de nombreux fruits et qui arrivent intactes au côlon.

Les prébiotiques ingérés sont soumis à l'action des bactéries à leur arrivée dans le côlon, où a lieu un processus de fermentation qui va générer une variété de produits terminaux, lesquels vont participer à l'alimentation et le maintien de la masse bactérienne intestinale du lumen.

Les probiotiques sont des microorganismes vivants dont l'ingestion rapporte un bénéfice pour la santé, participant à l'équilibre microbien de l'intestin. En bref, les probiotiques normalisent, induisent ou soutiennent toutes les fonctions de la flore intestinale saine.

Les espèces de Bifidobacterium (B. longum et bifidum) et Lactobacillus (L. acidophilus, bifidus, bulgaricus, casei, etc.) sont les plus couramment utilisées comme probiotiques. Elles se trouvent dans le kéfir, le lait de jument, dans tous les produits lactofermentés comme la choucroute, le tempeh, le miso, les sauces shoyu et tamari, le natto, le komboutcha et le pollen frais.

Comme nous avons pu le voir dans un article précédent, il convient de maintenir l'équilibre de la flore intestinale dû au rôle qu'elle joue sur la santé de l'organisme. De là, l'importance d'utiliser souvent des prébiotiques et probiotiques, que ce soit au plan purement préventif ou curatif. Ces nutriments travaillent en profondeur et participent à la détoxination comme à la revitalisation du terrain métabolique, améliorant ou guérissant une infinité de troubles et de problèmes de santé.

Il convient, donc, d'introduire dans la diète les aliments cités ci-dessus ou consommer des compléments alimentaires à base de prébiotiques ou probiotiques ou un mélange des deux (symbiotiques), en cures individualisées selon l'hygiène de vie de chaque personne et, systématiquement, après un traitement antibiotique, une chimiothérapie ou en cas de maladie inflammatoire chronique. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à consulter votre thérapeute préféré.

Eva Notario Pardo

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