

Les Probiotiques



Saviez-vous que la plus grande partie de votre système immunitaire réside dans votre intestin ? Il est vrai que votre tractus gastro-intestinal est la maison pour les colonies de «bonnes bactéries», appelées probiotiques, qui essaient de vous protéger de tout agent pathogène qui trouve son chemin à l'intérieur de votre corps. Elles agissent comme vos propres forces de défense miniature et elles sont 100 trillions, très fort !

L'ingestion de probiotiques peut sembler étrange dans notre culture d'hygiène obsédée, mais cet article a pour but, de démontrer pourquoi vous ne pouvez pas atteindre une santé optimale sans une relation symbiotique avec les «bonnes bactéries» vivant dans votre corps.

Il y a dix fois plus de micro-organismes dans votre intestin qu'il y a de cellules dans votre corps tout entier. En d'autres termes, 90 pour cent du matériel génétique dans votre corps n'est pas vraiment le vôtre! Il appartient aux bactéries qui vivent dans votre tractus gastro-intestinal. Votre microflore intestinale est estimée peser entre 1 kilo et 1,5 kilo. Il y a plus de quatre cents espèces différentes de micro-organismes vivant dans votre intestin.

Avec leur contenu bactérien vivant c'est ce qui rend les probiotiques un allié puissant dans la défense et l'amélioration de votre santé.

Il est prouvé que la microflore gastro-intestinale influence votre système immunitaire, votre poids, la santé mentale et la mémoire, et même votre expression génétique. Les bactéries bénéfiques jouent un rôle dans la diminution des risques de nombreuses maladies chroniques et aiguës, comme le cancer et le diabète. Des recherches récentes suggèrent que l'inflammation intestinale peut être impliquée dans le développement de certains cancers. En fait, il est de plus en plus clair que le manque de bactéries bénéfiques dans votre tractus gastro-intestinal est un facteur primordial dans le relèvement des taux de maladies. Cependant, aider votre corps à lutter contre ces maladies pourrait être très facile en ajoutant des probiotiques à votre alimentation quotidienne !

Ces bactéries bénéfiques aident votre corps à décomposer les aliments que vous mangez: votre corps ne peut pas absorber directement les glucides et les protéines, ils doivent d'abord être décomposés respectivement en sucres simples et en acides aminés. Les «bonnes bactéries» sont impliquées dans la production de vitamines que votre corps ne peut pas produire lui-même, comme la vitamine K ou la vitamine C, et sont connues pour améliorer la synthèse des vitamines B; En outre, elles ont un rôle important dans l'amélioration de l'absorption du calcium. Les bactéries bénéfiques, comme les souches trouvées dans les probiotiques de haute qualité, ne sont pas seulement cruciales pour la santé digestive. En vous aidant à garder un équilibre sain de la microflore intestinale elles aident à une production de nutriments essentiels, mais sont également importantes pour le fonctionnement de votre système immunitaire et pour la promotion de la santé vaginale chez les femmes.

Vous avez d'abord été colonisé par ces «bonnes bactéries» par le biais de votre mère pendant la grossesse, les micro-organismes bénéfiques se sont développés dans votre intestin pour faire face à de nombreuses menaces. Boire de l'eau chlorée, utiliser un savon antibactérien, manger des aliments trop transformés, la consommation d'alcool, la prise d'antibiotiques et d'autres médicaments, et même le stress émotionnel et le manque de sommeil, peuvent tous provoquer un déséquilibre des micro-organismes dans votre intestin. Il semble que le monde moderne soit décidé à tort à détruire les bactéries bénéfiques pour la santé!



La prise de probiotiques permet de remplacer rapidement le développement de bactéries bénéfiques dans l'intestin, et d'en récolter tous les bienfaits pour la santé. Les signes d'invasion des "mauvaises bactéries" dans votre intestin comprennent la mauvaise haleine, les flatulences, la mauvaise digestion et l'absorption alimentaire, la prolifération du Candida Albicans, la fatigue chronique, le cerveau embrumé, la toxémie et la baisse de l'immunité. C'est pourquoi il est recommandé d'inclure des probiotiques dans votre alimentation régulière, aussi souvent que possible. La meilleure façon de réensemencer les bactéries bénéfiques dans l'intestin est d'ajouter des probiotiques de haute qualité à votre régime alimentaire. «probiotiques» (littéralement: «pour la vie»).

Il a été prouvé que lorsqu'elles sont prises en quantité adéquate, ces bactéries vivantes peuvent aider à maintenir et améliorer la santé de votre tractus gastro-intestinal. Les probiotiques peuvent être utilisés pour traiter et prévenir la diarrhée, surtout quand elle est causée par la prise d'antibiotiques, et raccourcir la durée de la diarrhée infectieuse chez les enfants et les nourrissons. Ils sont utiles en cas de non seulement la diarrhée, mais des symptômes tels que ballonnements, les crampes intestinales et les gaz qui suivent souvent les traitements antibiotiques. Il a été prouvé l'effet bénéfique des probiotiques pour accélérer le traitement de certaines infections intestinales et prévenir les infections du tube digestif.

Des études suggèrent que les probiotiques peuvent aider à maintenir la rémission de la colite ulcéreuse, la récurrence de sa complication fréquente, et prévenir les rechutes de la maladie de Crohn. C'est pourquoi il y a des spécialistes des maladies digestives qui recommandent de nos jours les probiotiques pour la maladie de Crohn et d'autres maladies chroniques gastro-intestinales, tels que le syndrome du côlon irritable (IBS).



Les probiotiques peuvent également être utiles dans le maintien de la santé urogénitale. Comme ils peuvent aider à équilibrer la microflore naturelle du vagin en empêchant la prolifération de micro-organismes nuisibles et la restauration de ceux bénéfiques. Ils sont utilisés pour la prévention et le traitement des infections vaginales par les levures, la vaginose bactérienne, et les infections des voies urinaires. Ils peuvent réduire la récurrence du cancer de la vessie.

Pour maintenir un système immunitaire fort, et par conséquent prévenir les maladies auto-immunes et allergiques, votre système immunitaire doit être stimulé de temps à autre. La prise de probiotiques est le meilleur moyen d'en assurer son renforcement d'une manière saine et contrôlé. Les probiotiques sont le plus souvent utilisés comme soutien immunitaire dans la prévention et la réduction de la gravité des rhumes et de la grippe. Depuis qu'ils aident à contrôler la réponse immunitaire c'est-à-dire l'inflammation, ils sont à l'étude pour les prestations dans la maladie inflammatoire de l'intestin (MII).

Chez les enfants, les probiotiques peuvent retarder le développement des allergies et prévenir l'eczéma. Des études montrent que les probiotiques peuvent réduire le risque de maladies infantiles courantes telles que les infections de l'oreille et l'angine streptococcique. Ils peuvent aider à traiter une maladie grave appelée entérocolite nécrosante chez les nourrissons.

Ils sont couramment utilisés pour le traitement de conditions aussi diverses que la constipation, petite prolifération bactérienne dans l'intestin, noyaux du chancre, la rhinite allergique et le rhume des foins. Les probiotiques sont également utilisés pour la prévention du cancer du côlon, et pour atténuer les effets secondaires de la radiothérapie. Il n'existe pas d'interactions avec les autres aliments ou les médicaments et ils n'engendrent pas d'effets secondaires.

L'ajout de probiotiques dans votre alimentation peut avoir un effet profond non pas seulement sur votre fonction gastro-intestinale, mais aussi sur votre santé globale.

Jacques Prunier.