



La métamorphose de votre corps par « La Révolution Microbiotique »

**Nous vivons une période exceptionnelle ! Oui, exceptionnelle !
Pour moi, nous vivons une période aussi importante que celle de la découverte des antibiotiques,
des vaccinations, de l'invention de la radiologie !!**

**La raison ? la découverte du rôle du Microbiote, que nous appelions avant « flore intestinale »,
la découverte du rôle de ces probiotiques, autre terme pour désigner les bactéries intestinales, la
découverte des fibres solubles en 2008, fibres ayant une action sur le mucus intestinal qui tapisse
la paroi ainsi que sur les bactéries probiotiques.**

Mais ce n'est pas tout : suivez mon explication !

Les fibres prébiotiques vont collaborer avec les probiotiques, vont stimuler ces bactéries qui vont alors à leur tour agir sur le métabolisme des cellules intestinales. Je fais un petit rappel ici pour différencier les fibres insolubles, que tout le monde connaît, des fibres solubles découvertes en 2008.

Mettez un haricot dans un verre d'eau ... que se passe-t-il ? Rien ! Par contre, prenez une cuillère de fibres solubles et en 1 minute, plus rien !! Le résultat de tout cela allez-vous me dire ? Un véritable feu d'artifice de substances protéinées que l'on peut appeler neuromédiateurs, qui vont inonder le corps dans sa totalité.

Notre cerveau ne dirige pas tout... Nous savons à présent qu'il envoie seulement 30 % d'informations et d'ordres vers les différents organes. L'intestin, lui, envoie plus de 70% d'ordre à exécuter par l'ensemble de notre corps (foie, pancréas, système cardiovasculaire, thyroïde, cerveau, articulations, système immunitaire...).

En pratique, comment utiliser ces fibres ?

Revenons sur ces fibres alimentaires solubles dont la découverte date de 2008. Comment allons-nous utiliser cette extraordinaire découverte ?

Ces fibres solubles constituent une gamme innovante et brevetée extraite des céréales. Elles améliorent le profil nutritionnel des aliments tout en respectant leur saveur, menant ainsi à une alimentation plus saine. Il sera ainsi possible d'améliorer la santé en augmentant la teneur en fibre des produits alimentaires, aidant ainsi à atteindre l'apport quotidien recommandé,

L'ajout de ces fibres prébiotiques réduit l'apport calorique, avec effet sur la satiété, et confère des avantages nutritionnels spécifiques. Hautement solubles et très bien tolérées sur le plan digestif, les fibres solubles s'utilisent facilement dans tous les produits alimentaires, même à dose élevée

Et les protéines en pratique ?

Les protéines, quant à elles, agissent de plusieurs façons :

1. Elles composent la structure même des neuromédiateurs tels que la sérotonine, qui va agir sur le système nerveux de tout l'organisme.

2. Dans plusieurs essais comme celui de chercheurs allemands dirigés par le Dr Marion Flechtner-Mors, on a constaté que les personnes avec une alimentation riche en protéines perdent plus de 200% de poids que les autres. C'est plus que deux fois la perte de poids, tout en mangeant le même nombre de calories !

Dans une autre étude de l'UCLA, les chercheurs ont constaté que les participants consommant un régime riche en protéines pendant 12 semaines perdaient 77% plus de poids que les témoins et deux fois plus de graisse corporelle.

Les protéines améliorent la composition corporelle et accélèrent la perte de poids de façon époustouflante. Mais bien sûr, la qualité de ces protéines doit être irréprochable, sans antibiotiques ou produits toxiques.

Le plus important pour la fin : Les Microbes !

Il y a encore peu de temps, prononcer le terme Microbe annonçait une CATASTROPHE. En fait, si certains microbes sont dangereux voir mortels, les Microbes sont dans leur très grande majorité nos anges gardiens. En effet, leur présence sur terre nous a précédé pendant plusieurs milliards d'années. Et pour moi, la vie sur terre comme nous le concevons a été un accident, un coup du hasard voire même un coup de foudre entre une bactérie et une paramécie. Le mélange de leurs chromosomes a créé la première cellule vivante qui a toujours baigné dans cette atmosphère riche en bactéries.

Ces bactéries se retrouvent sur notre peau, dans notre bouche, notre intestin, dans le vagin..., formant dans chaque endroit où elles logent un microbiote particulier et différent.

Si l'un de ces Microbiotes est malade, notre corps est ou devient malade. Soigner ces microbiotes nous permet de récupérer notre intégrité et notre santé.