

Une préparation totale naturelle pour une fonction intestinale saine avec un bon transit et une bonne flore intestinale

Avec le dicton « la mort est dans l'intestin », les médecins de l'Égypte ancienne soulignaient déjà que des selles régulières et donc une élimination régulière des toxines sont indispensables pour une santé optimale. Depuis lors, nous connaissons également l'importance d'une bonne flore intestinale, les milliards de micro-organismes qui remplissent des fonctions importantes dans nos intestins. Quels remèdes naturels peuvent donner la bonne impulsion dans ces deux domaines?

L'importance des fibres

En plus de leur rôle dans la digestion et l'absorption des nutriments, nos intestins sont également essentiels à l'élimination des toxines: pour être en bonne santé, ils doivent se vider de manière régulière. Les substances de notre alimentation qui stimulent nos intestins à un transit régulier sont les glucides indigestes ou « fibres ». Malheureusement, le régime alimentaire occidental typique avec des produits à base de farine raffinée au lieu de céréales complètes et avec une faible consommation de fruits et légumes, loin de la quantité recommandée de 25 à 40 g de fibres, fournit en moyenne à peine 17 g de fibres par jour! Par conséquent, les problèmes intestinaux tels que la constipation, les selles trop dures, les flatulences et les hémorroïdes sont très fréquents.

Des fibres supplémentaires: 2 sortes

L'apport supplémentaire de fibres peut stimuler la fonction intestinale. Il existe deux types de fibres, dont nous avons tous besoin: les fibres brutes ou insolubles et les fibres solubles.

- **Les fibres brutes** stimulent principalement les mouvements intestinaux et le nettoyage intestinal. On les trouve dans les céréales complètes, les légumineuses et les légumes vert foncé. Si nous voulons prendre des fibres brutes supplémentaires, le meilleur choix est la **farine de noix de**

coco ou la **fibre de noix de coco**. Non seulement cette source supérieure de fibres brutes contient le plus de fibres par unité de poids, mais elle est aussi principalement exempte de deux substances qui rendent moins intéressante la consommation supplémentaire de fibres de céréales brutes telles que le son de blé: l'acide phytique qui lie les minéraux et le gluten souvent perturbateur.

- **Les fibres solubles** lient beaucoup d'eau, rendant le contenu intestinal plus volumineux, ce qui favorise le péristaltisme intestinal. Elles libèrent également un gel qui permet au contenu intestinal de mieux glisser et de ramollir les selles dures. Elles permettent également de faire en sorte que le taux de sucre dans le sang n'augmente pas aussi rapidement après un repas et contribuent également à faire baisser le taux de cholestérol. Les fibres solubles se trouvent principalement dans les fruits tels que les pommes et les oranges, dans les légumes tels que les carottes, dans les noix et les graines (graines de lin!) et dans l'avoine (son d'avoine). Cependant, la source idéale de fibres solubles pour un apport supplémentaire est la graine de psyllium: cette source de fibres lie proportionnellement le plus d'eau et stimule au mieux la fonction intestinale.

L'importance de la flore intestinale

La « bonne flore intestinale » ou microbiote est également très importante pour notre santé. Dans des circonstances idéales, environ 10^{13} bactéries bénéfiques vivent dans l'intestin. Cette « bonne flore intestinale » remplit de nombreuses fonctions utiles dans le domaine du transit intestinal, de la digestion, de l'absorption des nutriments, de la détoxification et de la résistance aux microbes. Malheureusement, la flore intestinale des Occidentaux est souvent perturbée : par le manque de fibres, l'utilisation d'une trop grande quantité de sucre, la prise de médicaments, les voyages à l'étranger, le stress ou le processus de vieillissement.

Les prébiotiques et les probiotiques

Une flore intestinale perturbée peut être restaurée de deux façons: avec des prébiotiques et des probiotiques.

- **Les prébiotiques** sont des hydrates de carbone indigestes pour l'homme, qui servent comme nourriture pour bonne flore intestinale, lui permettant de mieux se développer. En particulier, les « **fructo-**

oligosaccharides à chaîne courte » et l'« **inuline** », que l'on trouve dans les plantes à tubercules et à racines et qui sont principalement extraits de la racine de chicorée comme complément alimentaire, stimulent comme prébiotiques la bonne flore intestinale dans sa croissance.

- **Les probiotiques** sont des souches vivantes de bactéries, appartenant principalement aux groupes des **lactobacilles** et **bifidobactéries**, qui, après ingestion, peuvent se fixer à la paroi intestinale et assurer une population bactérienne saine. Le choix de la souche dépend de la fonction qu'elle doit remplir. Par exemple, la souche *Lactobacillus acidophilus* La-14 adhère très bien à la paroi intestinale et influence favorablement la fonction intestinale.

La combinaison

Une préparation totale qui fournit des fibres brutes, des fibres solubles, des prébiotiques et des probiotiques peut être largement utilisée pour un transit intestinal régulier, des selles molles et une flore intestinale saine. Une telle combinaison permet également de prévenir la diarrhée du voyageur, d'augmenter sa résistance et de réduire les flatulences, les ballonnements et les hémorroïdes.