



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez [www.lenaturopathe.lu](http://www.lenaturopathe.lu)



## Notre second cerveau



Il se trouve autour du nombril...

Les **intestins** hébergent une population de bactéries, virus, levures, champignons 10x supérieure en nombre à nos cellules! 32m<sup>2</sup> de surface pour un intestin grêle.

Nous cohabitons! Ce petit monde nous permet de digérer, d'assimiler notre nourriture, nous protège (barrière intestinale), synthétise les vitamines du groupe B que nos cellules ne peuvent produire, la vitamine K (coagulation), mais développent aussi certaines hormones comme la sérotonine (le bonheur), le GABA (relaxation) et d'autres, essentielles pour une vie réussie.

Ce complexe communique avec notre cerveau via le nerf vague, les hormones et le système immunitaire et va conditionner notre comportement.

**Hippocrate disait "Toutes nos maladies commencent dans nos intestins".**

Si ce petit monde ne vit pas en symbiose (équilibre) et qu'il y a **dysbiose** parmi les variétés présentes, l'inflammation peut s'installer avec le temps. On parlera de **SCI** (Syndrome du Colon Irritable), de **SIBO** (Small Intestinal Bacterian Overgrowth), de **Candidose** ...

Et votre humeur, votre niveau d'énergie seront affectés.

Ces inflammations vont entraîner une dégradation de la perméabilité intestinale, et des agents pathogènes pourront entrer dans la circulation sanguine.

Ils seront la source d'allergies, de maladies auto-immunes (polyarthrite, **MICI** ou maladie de Crohn, voire la **SEP**, sclérose en plaque). Les effets peuvent aller selon certaines études(!), jusqu'à la dépression, l'anorexie, voir la maladie de Parkinson, Alzheimer, lorsqu'il y a passage de pathogènes vers le cerveau.

Hippocrate avait raison. Ce second cerveau influe sur tous le corps, s'il fonctionne mal, les conséquences, anodines au départ, peuvent prendre une ampleur sans précédent.

(1/2)

Pour un conseil personnalisé – Contactez [lenaturopathe.lu](http://lenaturopathe.lu) !

© MF - LeNaturopathe.lu - 2024



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez [www.lenaturopathe.lu](http://www.lenaturopathe.lu)



## Notre second cerveau

Comment éviter qu'un déséquilibre ne dégénère?

A nouveau, tout part de votre **alimentation**, votre premier médicament, et de vos **émotions**. Voyez pour équilibrer le plus possible votre assiette (voir fiche N°2), favorisez les bonnes graisses (Omega3), réduisez le stress chronique et les repas sur le coin de la table.

Le **gluten** est pour beaucoup accélérateur de la porosité intestinale.

La règle première est d'affamer les mauvaises bactéries, du moins celles qui sont en surnombre.

Ne pas essayer de prime abord de traitements antifongiques ou antibiotiques qui vont réellement déséquilibrer l'organisme.

Allez vers des habitudes alimentaires saines, comme le **régime Seignalet**, le **GAPS** (si effets neurologiques), le **cétogène**, le sans-gluten, le sans lectines (si la peau des fruits et légumes irrite),... en fonction du diagnostic.

Les mauvais sucres sont toujours à proscrire, surtout s'il s'agit d'une candidose.

Dans certains cas, lorsque des intolérances alimentaires ont finis par apparaître, privilégiez pendant une période, une alimentation **FODMAP** qui élimine les aliments qui provoquent une fermentation forte afin de soulager l'inflammation.

Vous pourrez ensuite les réintroduire un par un, progressivement.

Une plante comme l'**aloé vera** en ingestion a démontré de très bons résultats pour un ré-équilibrage tout en procurant tous les nutriments de base nécessaires.

Le **jeûne intermittent** ou la **monodiète** peuvent aussi aider à remettre le système dans le droit chemin.

Ce chemin peut parfois être long en fonction du niveau de votre déséquilibre.

N'oubliez pas de vous compléter en zinc, en vit. D3/K2, en magnésium et en complexe vit.B (surtout B6, B9, B12) dans tous les cas.

Quand la situation s'améliore, on peut doucement repeupler le microbiote par la prise de **probiotiques**.

Les produits lacto-fermentés sont aussi d'une grande aide durant cette phase.

(2/2)

Pour un conseil personnalisé – Contactez [lenaturopathe.lu](http://lenaturopathe.lu) !