

la bactérie H. Pylori provoque des brûlures, des diarrhées et des ballonnements

Il est difficile de croire qu'un micro-organisme si petit puisse générer autant de dommages dans la population.

Nous parlons bien sûr de la bactérie Helicobacter Pylori. Découverte en 1983, elle attire l'attention au vu de sa virulence et de sa capacité à se loger chez les patients sains.

L'état préalable du patient n'est pas déterminant, puisque cette bactérie se transmet à travers un simple contact des mains.

La bactérie H. Pylori s'installe directement dans la muqueuse de notre estomac ou du duodenum, en générant un grand mal-être.

De nombreuses personnes pensent que cette bactérie est plus commune dans les pays défavorisés, où les mesures hygiéniques ne sont pas toujours les plus adaptées.

Bien que son incidence soit plus forte dans certaines conditions, personne n'est à l'abri de cette maladie qui oblige à rester au lit pendant un moment, et qui génère des douleurs qui peuvent se transformer en gastrites chroniques ou en ulcères, si elles ne sont pas traitées.

Dans cet article, nous allons vous expliquer comment prévenir et traiter la bactérie Helicobacter Pylori, pour votre sécurité et la santé des vôtres.

Les causes de la propagation de la bactérie Helicobacter Pylori
Aujourd'hui, les médecins et les scientifiques ne connaissent pas les causes exactes de la propagation de cette bactérie dans notre corps.

Cependant, étant donné son niveau de contagion extrême, il en ressort les aspects suivants:

Il est habituel de contracter cette bactérie dans l'enfance, car c'est une période où nous sommes très vulnérables aux infections et aux bactéries.

Les médecins nous indiquent que presque 60% de la population

peut avoir cette bactérie dans son corps, de manière asymptomatique. On peut donc vivre toute sa vie avec cette bactérie, sans s'en rendre compte.

La voie de transmission se fait au simple contact, ou à travers de l'eau ou de la nourriture infectée.

Certaines personnes ne montreront aucun symptôme, alors que d'autres commenceront à souffrir de gastrite, d'ulcère gastrique, de brûlures, de reflux etc.

Selon plusieurs études, la bactérie H. Pylori peut être liée à différents types de cancers de l'estomac comme le lymphome gastrique MALT. Il est important d'en tenir compte.

Les symptômes de la présence de la bactérie H. Pylori dans notre organisme

Comme nous l'avons indiqué précédemment, le plus fréquent est que la bactérie se trouve dans notre estomac ou dans notre intestin et qu'elle y reste sans manifester de symptômes ou de gêne.

A présent, si vous désirez savoir si cet organisme se trouve dans votre intérieur, vous pouvez consulter votre médecin pour qu'il vous prescrive les analyses adaptées.

L'analyse consiste à examiner l'haleine du patient, après avoir ingéré un liquide qui contient un isotope non radioactif. Si vous avez la bactérie dans votre corps, elle transformera l'urée en CO₂ et en ammoniac.

Le CO₂ passera dans le sang et s'éliminera par les poumons, ce qui facilite sa détection dans l'air respiré.

Dans le cas où vous souffrez de problèmes digestifs, le mieux est que votre médecin vous fasse passer une endoscopie pour analyser la muqueuse de votre estomac,

Cependant, si elle se trouve dans notre estomac, la bactérie a tendance à provoquer des problèmes à partir de l'âge de 40 ans, à travers les symptômes suivants:

Le mal être abdominal

Les gaz

La distension abdominale

La sensation de satiété malgré le fait d'avoir très peu mangé

La mauvaise haleine

Remarquer que les aliments n'ont pas le même goût qu'avant

Les nausées et les vomissements

La fatigue

Des selles noires ou de l'anémie (à cause d'ulcères qui provoquent des dommages sur les parois de l'estomac)

Le traitement contre la bactérie *Helicobacter Pylori*

1. Les antibiotiques sont-ils adaptés ?

Le traitement aux antibiotiques doit être prescrit par votre médecin, en accord avec le diagnostic et vos besoins.

Cependant, il semblerait qu'au cours de ces dernières années, de plus en plus de patients infectés par la bactérie *H. Pylori* soient résistants aux antibiotiques.

Ainsi, il faut toujours tenir compte de l'avis de votre médecin et voir comment votre état évolue.

2. Les aliments qui ont un pouvoir antibiotique

Pour lutter contre cette bactérie, il est bon d'augmenter sa consommation d'aliments aux propriétés antibiotiques tels que :

L'ail

L'oignon

L'équinacée

Le gingembre

le thym

Le romarin

La menthe

Le miel

Les probiotiques

La consommation régulière de probiotiques est vitale dans notre régime quotidien.

S'il est évident qu'ils ne vont pas nous aider à détruire la bactérie

H. Pylori, ses lactobacilles et bifidus inhiberont son action infectieuse, tout en améliorant notre bien-être.

Des aliments comme le kéfir ou les yaourts blancs vous permettront d'éviter la dyspepsie, les nausées et les maux de tête.

L'huile essentielle de menthe

Vous pouvez prendre une cuillerée (25 g) chaque matin, diluée dans un verre d'eau (200 ml). Ses bienfaits sont multiples :

Elle est très digeste.

Elle est très relaxante.

Elle réduit la virulence de la bactérie H. Pylori dans notre organisme.

Le propolis

Le propolis est un excellent antibiotique et bactéricide naturel qui améliore nos défenses immunitaires. Il est très adapté pour traiter les infections et la gastrite.

Il est intéressant de savoir que les abeilles utilisent le propolis pour protéger leur ruche des infections.

Vous pouvez consulter un médecin pour savoir quels sont les effets du propolis, selon vos caractéristiques personnelles.

Cependant, n'oubliez pas qu'il est toujours préférable de ne pas en consommer en grandes quantités, pendant une trop longue période.

Autres aliments qui peuvent vous aider

Le brocoli

Le gingembre

Le curcuma

Le chou ou le chou blanc

La pomme de terre crue hachée

Le céleri

La carotte

L'ananas

Si vous n'avez pas d'ulcères ni de gastrite mais que vous avez la bactérie, vous pouvez prendre une cuillerée de vinaigre de pomme diluée dans un verre d'eau.