

# Mes 6 conseils pour sauver votre intestin (et vous avec !)

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Des milliers de milliards de micro-organismes fourmillent dans votre côlon.

C'est votre flore intestinale ou votre microbiote.

Tous ces petits organismes vivants pèsent 1,5 à 2 kilos, presque autant que votre cerveau !

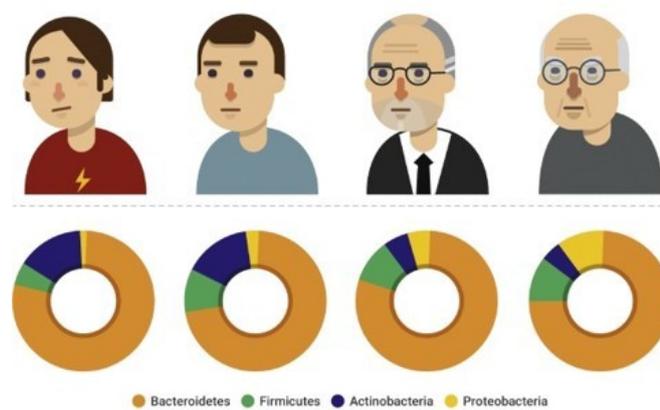
Ce qui est réellement extraordinaire, c'est que ces bactéries ne se contentent pas de « cohabiter » avec vous, comme des « passagers clandestins ».

Non, elles ont un rôle central dans votre santé en participant à votre digestion bien sûr, mais pas seulement :

- Elles vous protègent aussi contre les parasites et soutiennent votre système immunitaire ;
- Ces bactéries vous aident également à gérer votre stress, votre sommeil ;
- Et on sait aujourd'hui qu'elles réduisent l'inflammation globale de votre organisme.

## Votre flore intestinale a-t-elle pris « un coup de vieux » ?

On a découvert récemment que le microbiote intestinal *change avec l'âge* :



S

Source : Vaiserman AM, Ageing Research Reviews, 2017

Par exemple, les *bifidobactéries* qui constituent 90% du microbiote présent dans le côlon des nouveaux-nés, ne constituent plus que 5% du microbiote chez les personnes de plus de 60 ans !

Cette modification du microbiote serait liée au déclin immunitaire, à des réactions inflammatoires aussi à des maladies beaucoup plus graves comme le **déclin cognitif**, les **maladies cardio-vasculaires** ou le **cancer**.

Et pourtant, ce processus n'est pas inéluctable... et même qu'il pourrait être... réversible !

Avec des techniques simples à mettre en place, il est possible de protéger nos bactéries « amies » et d'empêcher la dégradation du microbiote.

Et d'agir directement sur ce microbiote, pour retrouver la santé qu'on avait 15 ans, 25 ans ou 35 ans plus tôt.

## **Une révolution est en cours, celle du microbiote**

Je suis convaincu que le microbiote est la *clé de la longévité*.

Et le sujet est tellement passionnant que j'ai décidé de lui consacrer un projet (gratuit) à lui tout seul.

Car très bientôt la médecine du microbiote fera partie des remèdes essentiels, à connaître absolument !

Mais en attendant que cette nouvelle thérapie soit intégrée aux protocoles de la médecine, il est de mon devoir de partager toutes les informations que je possède sur le sujet.

Car il y a tellement de pistes prometteuses avec le microbiote :

- Vos **douleurs articulaires** sont très probablement liées à votre intestin : si votre microbiote est dérégulé, des bactéries pathogènes se développent en excès, provoquant une inflammation dans tout votre corps. Pourtant il existe 3 étapes très faciles à mettre en place pour le restaurer et **guérir ainsi vos articulations**.
- La technique *déroutante* de **transplantation de microbiote** montre des résultats exceptionnels ! Même la médecine conventionnelle a déjà adopté cette technique pour traiter certaines infections : comme celle à *Clostridium difficile* (qui peut être mortelle), mais elle a aussi fait ses preuves pour traiter le **diabète**, la **maladie de Crohn**, la **sclérose en plaques** ou encore **l'autisme**.
- Contre les **migraines**, il existe un *protocole microbiotique* inédit qui marche. En 5 étapes, vous apprendrez à identifier les causes de vos migraines et à restaurer naturellement et durablement votre microbiote pour soulager vos maux de tête. Je vous l'expliquerai en détail dans le cadre de ce projet.
- C'est l'intestin qui produit 95% de la **sérotonine**, ce neurotransmetteur qui influe sur nos comportements et notre humeur (le cerveau n'en produit que 3%) ! Apprenez à protéger votre microbiote pour éloigner les risques de dépression, mais aussi plus de 50 maladies graves : **Alzheimer**, **cancer**, **diabète**, **Parkinson**, **polyarthrite rhumatoïde**, maladies auto-immunes, fatigue chronique...

C'est un infime aperçu de cette révolution du Microbiote.

Laurence Secchi et Xavier Bazin