

Maladie chronique commence dans votre intestin

J'ai trouvé **l'approche** proposée dans cet article assez **intéressante**, et dans tous les cas, quand on est atteint de **maladies chroniques et/ou dégénératives**, je pense que **toutes informations** pouvant nous permettre d'aller mieux est bonne à prendre.

C'est pour cela que je vous propose la traduction de l'article du Dr Ben Kim qui nous parle plus ici de **l'équilibre intestinal** que de sa connexion avec notre cerveau.

Maintenant, si **nous prenons en compte ces 2 éléments**, à savoir que notre **intestin** est fait avec **le même tissu** que nos **neurones**

Connexion entre cerveau et intestin ? et « flore intestinale et émotions : quelles sont les interactions ? », et qu'en plus, il représente la **seconde barrière de protection** entre un **environnement** potentiellement hostile et notre **organisme**, je pense que nous ne pouvons que **devenir attentif** à ce qui nous semble si naturel : notre **manière de manger**.

J'espère que cet article vous apportera **toutes les informations complémentaires** qui pourront vous aider à **toujours aller vers un mieux être**.

Article original écrit par Dr Ben Kim



Une **bonne santé générale** commence par une **bonne santé intestinale**.

Les **maladies chroniques** commencent une « **panne** » dans **l'intestin**.

C'est par là que je commence généralement avec les clients qui cherchent à aborder tous les défis liés à la santé.

Si vous recherchez à **améliorer durablement** tous les domaines de votre **santé**, il est **préférable** de ne **pas penser** à vos **différentes parties** du corps comme étant des **compartiments indépendants**.

Chaque cellule communique avec toutes les autres cellules, pas toujours directement, mais par l'intermédiaire des **fluides**, des **hormones** et des **neurotransmetteurs** qui voyagent à travers le vaste **réseau de vaisseaux sanguins** et de **nerfs** qui courent à travers chaque partie de vous.

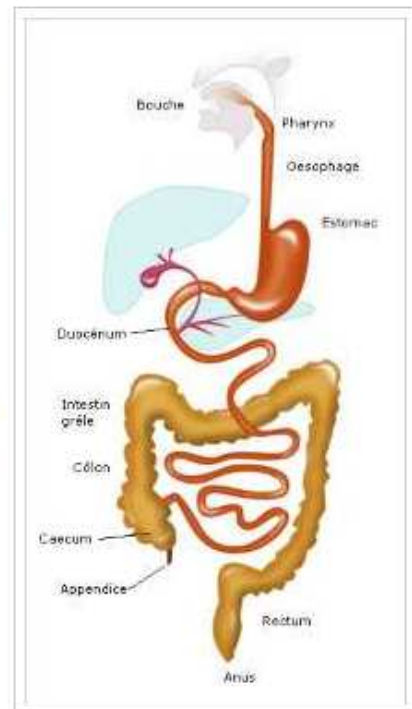
Et tout **commence** avec votre **intestin**.

Pensez à votre tube digestif comme votre première ligne physique de défense contre toutes maladies chroniques et/ou dégénératives.

De votre **bouche** à votre **gros côlon**, la paroi de votre **tube digestif** est en **continuité avec la peau** qui couvre votre corps.

Ces deux **parois**, celle de votre **tube digestif** et celle de votre **peau** agissent comme des **barrières qui protègent** votre sang et vos tissus internes contre les **substances indésirables**.

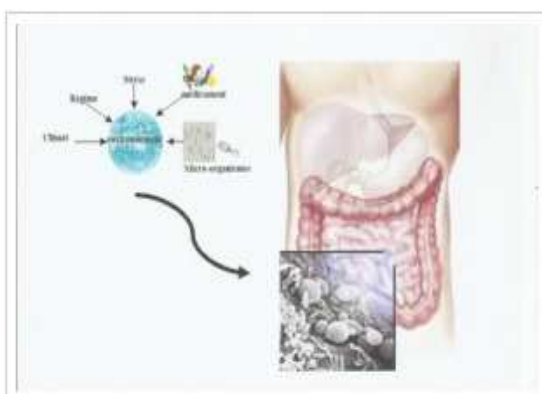
Quand vous étiez un **bébé**, si vous avez été **allaité** par une mère relativement en bonne santé, votre intestin a reçu beaucoup **d'organismes** qui **favorisent la santé** (organismes non mobiles acide gram-positifs lactiques). Souvent appelés **bactéries «amies»**, ces organismes **tapissent** les murs de vos petits et gros **intestins** et ont plusieurs **fonctions**, dont certaines des **plus importantes** sont :



- **L'amélioration de l'immunité naturelle** via la production d'**antibiotiques naturels**
- La **production d'acides organiques** qui aident à **réguler** les niveaux de **pH** le long de votre intestin
- **L'inhibition** de la **croissance** de micro-organismes **potentiellement nocifs** comme les **bactéries** gram-négatifs, les **champignons**, et même les **parasites**

La réalité est que les **micro-organismes potentiellement dangereux** cheminent dans vos intestins **quotidiennement** – ils ne sont tout simplement **pas en mesure de se développer** à un degré où ils pourraient coloniser vos parois intestinales **si** vous avez **suffisamment d'organismes amicaux** présents pour rivaliser avec eux pour occuper l'espace et obtenir les ressources.

Que faire si vous ne disposez pas de suffisamment de colonies, d'organismes amicaux améliorant la santé dans votre intestin ?



Les **méchants** pourront trouver des **espaces** le long de la **paroi de votre intestin** où ils prendront la forme de **colonies profondes** qui ne seront **pas faciles** à éliminer.

Ceci est appelé **dysbiose**, qui conduit au **syndrome de l'intestin percé** (leaky gut syndrome).