

Le billet du docteur Arco : Profibio

c'est une spécialité complète, à action physiologique, associant de bonnes bactéries (les probiotiques), de la L-glutamine (pour nourrir les cellules de l'intestin grêle), des enzymes pour améliorer la digestion, de l'inuline agissant comme prébiotique (nourrit les bonnes bactéries) et des fibres.

découvrir la dysbiose

il s'agit d'une "dys-bactériose", un dys-fonctionnement des bactéries des intestins. Elle peut se produire dans l'intestin grêle et/ou le gros intestin. En ce qui concerne l'intestin grêle, il existe une véritable symbiose entre les bonnes bactéries et les entérocytes (les cellules de l'intestin grêle) ; cette symbiose garantit le bon fonctionnement de l'intestin grêle. Cela signifie que si un seul des deux participants dysfonctionne, c'est tout le fonctionnement de l'intestin qui est perturbé.

Parmi les causes de dysbiose de l'intestin grêle, nous trouvons :

- la prise d'antibiotiques, d'anti-inflammatoires non-stéroïdiens, d'alcool
- une mauvaise digestion d'aliments (manque de mastication, prise d'anti-acides, cholécystectomie, excès de réflexion...)
- le sport de haut niveau : dans ce cas, le sang va préférentiellement dans les muscles, au détriment des intestins, ce qui entraîne une souffrance intestinale suite à une hypoperfusion sanguine comme on la voit chez les marathoniens ou les cyclistes professionnels
- le stress
- l'alimentation déséquilibrée, trop riche en sucres raffinés (gros intestin droit) ou trop riche en protéines (gros intestin gauche)

symptomatologie des dysbioses :

dans 50% des cas, il y a absence de symptomatologie intestinale nette. Dans les autres cas, elle peut s'exprimer par des inflammations intestinales ou articulaires, des allergies, un syndrome de l'intestin perméable ("*leaky gut syndrome*"), des ballonnements ou des flatulences malodorantes.

Il est à noter que le sang qui circule dans l'intestin passe ensuite dans le foie ; toute dysbiose entraîne des toxines dans le sang, et celles-ci surchargent inévitablement le foie.

fréquence de la dysbiose :

elle est difficile à évaluer dans une population globale ; nous pouvons toutefois l'évaluer (formes légères et plus importantes) entre 20% et 35% de la population. Certaines dysbioses sont momentanées (après prise d'antibiotiques) ou plus chroniques, certaines pouvant être accompagnées de candidose

quelques fonctions principales de l'intestin grêle :

- l'absorption et l'assimilation des nutriments ; si l'équipe "entérocytes/bonnes bactéries" dysfonctionne, l'absorption est moins efficace, ce qui peut générer des carences alimentaires
- l'immunomodulation c'est-à-dire la détermination des antigènes présents dans le tube digestif et la transmission de cette information au système immunitaire; cette reconnaissance par des cellules immunitaires présentes dans la paroi de l'intestin grêle permet d'apporter la meilleure réponse immunitaire face aux différentes situations qui se présentent dans la vie de tous les jours ; en cas de dysbiose, cette réponse immunitaire est réalisée dans l'urgence, dans l'approximation et semble impliquée dans des phénomènes allergiques notamment
- l'assimilation des événements de la vie, parfois anciens ; des émotions "non digérées" peuvent être un véritable frein dans une démarche de croissance personnelle
- le discernement: également mis en évidence dans la médecine chinoise, la capacité de l'intestin grêle de "séparer le pur de l'impur", le vrai du faux...

pourquoi 9 variétés de probiotiques ?

l'acidité présente dans l'estomac varie d'une personne à l'autre. Or, en préparation naturelle, les probiotiques sont sensibles au pH qui mesure l'acidité. Si nous proposons 1 souche de bonnes bactéries et que le pH de l'estomac lui convient, cette souche passera sans problème l'estomac et ensemencera

favorablement l'intestin. Par contre, si le pH de l'estomac ne lui convient pas, elle ne survira pas, et cela n'aura servi à rien. En choisissant une gamme de 9 bonnes bactéries qui acceptent 9 pH différents, nous augmentons la chance qu'au moins une partie de ces bactéries puissentensemencer l'intestin.

le rôle des probiotiques est extrêmement important car ces bonnes bactéries améliorent l'absorption des aliments, participe à la synthèse de vitamines (B1, 6, 9, 12, K, biotine), décomposent des substances cancérigènes dans l'intestin, transforment les sucres et les fibres en acides gras à courte chaîne qui servent de nourriture aux colonocytes (cellules de la muqueuse du colon), synthétisent de la lactase, participent au traitement de l'acné... Il a été constaté qu'une bonne flore intestinale diminue l'inflammation de l'intestin.

pourquoi de la L-glutamine ?

c'est un acide aminé qui fournit le véritable carburant des entérocytes, et assure leur étanchéité. Elle est également le principal carburant des lymphocytes (globules blancs) ; supplémenter un sportif en glutamine diminue le risque de maladies.

une déficience faible de glutamine entraîne une diminution de la partie absorbante des entérocytes (bordure en brosse), ce qui diminue les capacités d'absorption de nutriments ; une déficience grave de glutamine peut entraîner une atrophie de la muqueuse entérocytaire.

en cas de stress, la L-glutamine est également utilisée par les cellules immunitaires.

les principales sources de glutamine sont les viandes, poissons, œufs, laitages, légumineuses et persil ; c'est pour cela que les végétariens stricts et surtout les végétaliens ont un risque accru de dysbiose

pourquoi des enzymes ?

bromélaïne, papaïne, bétaïne-HCl permettent de digérer les protéines qui ne l'auraient pas été suffisamment (manque de mastication, anti-acides...) ; ces protéines résiduelles sont une nourriture privilégiée pour les bactéries dites protéolytiques qui peuvent ainsi proliférer dans l'intestin et créer un réel inconfort, ainsi qu'une auto-intoxication

pourquoi de l'inuline ?

non résorbée par la muqueuse intestinale, celle-ci est hydrolysée dans le colon et y exerce une activité prébiotique, c'est-à-dire qui favorise le développement de bonnes bactéries et inhibe celui des bactéries pathogènes ; elle accroît le péristaltisme, c'est-à-dire la mobilité de l'intestin, ce qui lui permet d'évacuer des toxines

pourquoi du psyllium (plantago) ?

les fibres du psyllium, grâce à leur mucilage, se caractérisent par leur capacité d'absorber plusieurs fois leur poids en eau ; cela favorise le fonctionnement du gros intestin en augmentant le contenu du colon son dosage dans le profibio n'est toutefois pas suffisant que pour produire un effet laxatif.

quand en prendre du profibio ?

- en cas de dysbiose
- dès l'apparition d'une gastro-entérite
- lors de toute autre infection
- en cas d'inflammation intestinale, de coliques, d'intestin irritable
- lors ou après la prise d'antibiotiques
- en cas d'allergie, d'asthme
- en cas d'intolérance au lait et/ou au gluten
- lors d'un traitement de candidose intestinale
- chez les végétariens stricts ou les végétaliens
- lors de difficultés dans un processus de croissance personnelle
- dans une psychothérapie
- dans le sport, et surtout de haut niveau
- pour aider à traiter l'acné

effet général sur la qualité du métabolisme : effet accélérant

composition : Probiotiques à spectre large 200mg (9 variétés pour tenir compte des possibilités de pH différents de l'estomac), L-glutamine 50mg, bromélaïne 15mg, papaïne 5mg, bétaïne-HCl 20mg, Inuline 200mg, fibres de psyllium 100mg, CBN-vibra EC, en tablettes de 800mg

3 x 1 tablette / jour (à la fin du repas)

en cas de problème sévère: 1 tablette à la fin de chaque repas et 2 tablettes en une fois 1 heure avant le coucher

boire suffisamment ! (psyllium)

Précautions : toute supplémentation est destinée à apporter une aide ponctuelle, mais ne dispense pas d'une alimentation naturelle, équilibrée, de qualité et respectueuse de la vie. Elle ne remplace pas un traitement médical ou l'avis d'un médecin ou thérapeute. Cette information est réservée aux clients et consommateurs (LeBionaturel .com), et ne doit pas être distribuée sur la voie publique.