

LE VENTRE ...NOTRE DEUXIÈME CERVEAU ?

Quand le ventre va mal, la tête ne tourne pas rond ! ...

En s'occupant de son ventre, on peut éviter bien des sujets de plaintes et améliorer le bien-être et le confort général.

Avoir l'estomac noué, une haine viscérale, la peur au ventre...bien des expressions traduisent le lien entre les émotions et la partie centrale de notre corps.

Physiologiquement, le cerveau (celui qui est dans notre tête) et le ventre sont en relation étroite et permanente. Morphologiquement, ces deux centres vitaux sont connectés par l'intermédiaire du « nerf vague » ou pneumogastrique et coopèrent grâce à une kyrielle de neurotransmetteurs qui existent dans le cerveau (ex : sérotonine, mélatonine, acétylcholine, épinéphrine ...)

De nombreux spécialistes dont Pierre Pallardy, Ostéopathe se rejoignent pour nous conseiller d'écouter notre ventre, le respecter et le chouchouter.

Leurs recherches se rejoignent et les résultats concordent, pour montrer que le ventre, c' est aussi le lieu de production de 70 à 85 % des cellules immunitaires, l'intestin ne peut-être réduit à la fonction digestive.

Notre système immunitaire est le système de sécurité indispensable à notre défense contre les agressions par une multitude d'éléments étrangers qui doivent être neutralisés. Notre vie dépend de lui, du nombre et de l'efficacité de ses agents.

L'hiver, c'est notre système respiratoire est mis à rude épreuve.
C'est en cette saison il faut particulièrement s'occuper de son ventre.

Pourquoi ?

Parce que oublier de prendre en compte les conséquences d'un colon paresseux ou d'une flore intestinale déséquilibrée semble être un des meilleurs moyens passer un hiver victime des agresseurs de notre vitalité que sont les microbes, virus et autres champignons indésirables. La modification de la viscosité des mucus qui tapissent des voies aériennes étant une des conséquences directes d'un transit inefficace qui engorge les intestins ...Un grand ménage s'impose...

Objectif «Équilibre intestinal »

Au lieu de l'absorption des nutriments, usine à cellules immunitaires, paroi protectrice, moteur du transit, l'intestin est le pilier de votre forme.

C'est l'organe cible des stress et son équilibre conditionne votre vitalité.

Rien que des effets positifs en chaîne lorsque le système digestif est au top :sensation de légèreté, bien-être, éclat de la peau, régulation du poids, raffermissement de la silhouette...

En grec « pro » signifie en faveur et «bios» la vie.

Les probiotiques sont des micro organismes capables d'aider l'organisme à mieux se défendre, ils agissent en stimulant la flore endogène amie. Les «bonnes bactéries» sont alors majoritaires et l'intestin ne se laisse pas envahir par les intrus, bactéries et champignons exogènes ennemis
La paroi intestinale est alors pleinement opérationnelle, pour exercer ses fonctions : assimilation des nutriments, inhibiteur les réponses immunes envers les protéines alimentaires et initiateur du développement des réponses protectrices comme la production d'anticorps.

Les prébiotiques dynamisent les probiotiques

Soutenir les défenses immunitaires

Pour défendre l'écosystème intestinal contre les réponses négatives au stress saisonnier, **FLORE AKTIV** apporte des probiotiques* amis de la flore (5 milliards par gélules) et en prime aide à protéger la peau et l'embellir de l'intérieur

Streptococcus thermophilus 2 milliards - Lactobacillus casei 1,2 milliard – Bifidobacterium bifidum 500 millions - Lactobacillus acidophilus 500 millions - Lactobacillus rhamnosus* 400 millions- - Bifidobacterium longum* 250 millions - Lactobacillus sporogenes 150millions

www.boutique-nature.fr

FLORE AKTIV aussi des prébiotiques pour « nourrir » les probiotiques : les Fructo Oligo Saccharides (FOS)

*Le plus BOUTIQUE NATURE : la micro encapsulation qui permet une libération des probiotiques à l'endroit de l'intestin où ils sont le plus utiles.

Éliminer des toxines.

Pour favoriser un drainage profond du foie et du système digestif, 6 plantes actives : artichaut, radis noir, romarin, pissenlit, desmodium, angélique sont les ingrédients de base du **PHYTOCONCENTRE DIGESTION**

*Le Plus du produit BOUTIQUE NATURE : Phyto-Concentré de plantes obtenu par double macération pour une extraction plus complète des composants de la plante pour une efficacité globale et naturelle.

Libérer le colon

Comme il est le réceptacle des déchets des aliments que nous ingérons : les fibres des fruits et légumes, les amidons des glucides, les acides des protéines, les graisses des viandes et autres fromages... Lorsque tous ces déchets stagnent trop longtemps, à une température de 37°, il se produit automatiquement des processus de fermentations et de putréfactions qui engendrent des gaz et, surtout, une prolifération massive de toxines. Ces toxines en stagnation vont alors passer dans la circulation sanguine et envahir tout notre organisme, provoquant une véritable auto-intoxication interne et un inconfort perpétuel !

La composition de TRANSIT'CURE allie efficacité et douceur afin de vous permettre d'éliminer chaque jour les toxines qui empoisonnent votre organisme, mais sans agresser vos intestins. Il aide à stimuler le transit en douceur, favorise la digestion, apaise les ballonnements

Faciliter la digestion avec des ampoules BIO :

Le jus de Radis noir est traditionnellement utilisé pour ses vertus drainantes et dépuratives. Il améliore la situation quand une mauvaise digestion impose ses désagréments : lourdeur après les repas, ballonnements, transit capricieux, maux de tête...

Le Plus du produit BOUTIQUE NATURE : Phyto-Concentré de plantes obtenu par double macération pour une extraction plus complète des composants de la plante pour une efficacité globale et naturelle.

LES BONS RÉFLEXES

UN PEU DE « GYM »

Respirez avec votre ventre : la gymnastique respiratoire peut aider à stimuler la zone intestinale. Allongé sur le dos, posez les mains sur le nombril, inspirez profondément en gonflant le ventre ce qui élève le niveau des mains. Expirez en soufflant lentement, comme pour faire danser la flamme d'une bougie, les mains redescendent. 7 fois .

Ainsi vous libérez votre diaphragme et le ventre. Avec l'expérience vous pratiquerez cette respiration en toutes occasions, mais surtout en cas de stress ou lorsque vous avez envie de vous jeter sur n'importe quelle nourriture !

LA SANTÉ A DU GOÛT :

- 2 recettes de saison pour se faire du bien •

la recette chaude, anti-spasme

faire bouillir pendant 10 minutes dans 2 bols d'eau 4cm de racine de gingembre en lamelles avec un bâton de cannelle. SUCRER. Filtrer, et boire bien chaud .

la tisane digestive

Jetez pêle-mêle dans 1 litre d'eau bouillante : 2 tranches de fenouil, 3 branches de thym, 1 clou de girofle, 2 grains de poivre, et 2 branches de menthe. Couvrez et laissez infuser 8 minutes. Servez chaud avec une rondelle de citron non traité ou froid avec une rondelle d'orange non traitée.