Prendre soin de son microbiote intestinal

Le microbiote intestinal est très important à notre organisme : des bonnes bactéries qui peuplent nos intestins et qui sont nos alliées pour tant de choses : contrôler notre poids, éviter les troubles digestifs, surmonter nos coups de blues…

Je privilégie

Les végétaux et les bonnes graisses comme les Oméga-3

Je fais attention

Le lait et le lactose, le gluten et les produits sucrés

Deux notions importantes pour le microbiote intestinal : spécificité et diversité

Pour maintenir le bien-être de notre flore intestinale, il est important de respecter deux notions : la diversité des bactéries qui la composent et leur spécificité, propre à chaque individu.

Pourquoi prendre soin de son microbiote intestinal ?

Pour les défenses immunitaires

Nos intestins produisent 70% des cellules de notre système immunitaire. Toute agression ou modification entraînera une fragilité face aux agressions du quotidien.

Pour limiter les prises de poids

De récentes études ont démontré qu'une perte de diversité entraîne la prise de poids et même l'obésité dans certains cas.

Pour préserver le lien avec le cerveau

Nos intestins sont dotés d'un réseau de neurones comparable à celui de notre cerveau et sont en communication directe avec celui-ci.

Ce dossier vous a intéressé ? Créez un compte sur notre site et abonnez-vous à nos dossiers bien-être

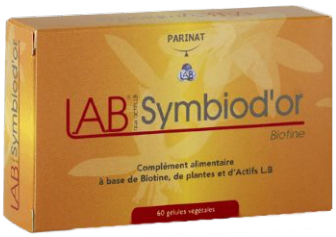
Le microbiote intestinal

Le microbiote intestinal représente les nombreuses bonnes bactéries qui peuplent nos intestins et qui sont nos alliées pour tant de choses au quotidien. Découvrez les compléments alimentaires Parinat qui vous aident à préserver votre microbiote.

Recommandation

La nature et la qualité des aliments que nous consommons sont susceptibles de modifier favorablement ou négativement notre microbiote. Nous vous recommandons ces produits Parinat pour favoriser le bien-être de votre flore intestinale au quotidien.

L.A.B® Symbiod'or



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

L.A.B® exCell'or

Même spécialité pour la Suisse.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

LAF Curcuma-Pipérine

Recommandé dans les situations inflammatoires de l'intestin

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

OptiMéga Trio

Pour une fonction cardiaque normale et le fonctionnement normal du cerveau

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne