

## Conditions d'utilisation pour une efficacité optimale des probiotiques

### 1 - Comment bien conserver des probiotiques

Pour une utilisation de longue durée et une meilleure efficacité, il est recommandé de conserver les boîtes de gélules ou de sticks au réfrigérateur (5 à 10°C).



Attention, l'exposition au soleil n'est pas recommandée, car la température peut atteindre 50 à 70°C et détruire les bactéries lactiques, les immunoglobulines et les vitamines thermosensibles. Si vous consommez **Myriaflor®** au cours d'un voyage, privilégiez le **Myriaflor®G** (gélule), plus résistant à la différence de température.



### 2 - Comment utiliser efficacement des probiotiques

**Myriaflor®**, **OstéoRénov®**, **PropioForce®** et **Regenum® Forte** peuvent être consommés le soir au coucher ou le matin à jeun après dilution dans un verre d'eau ou de lait végétal tiède (35 à 40°C).



Attention, les bactéries lyophilisées ne supportent pas l'eau froide (< 15°C), ni l'eau trop chaude (> 50°C).

Les boissons suivantes peuvent aussi être utilisées : lait végétal (lait de quinoa, de riz, d'avoine, d'amande ou de soja) ou d'animal (lait de chèvre, de brebis ou de jument).

Il est donc recommandé de préparer **Myriaflor®**, **OstéoRénov®**, **PropioForce®** et **Regenum® Forte**, en procédant comme suit : verser la poudre dans le fond d'un verre, mélanger la poudre avec une boisson à température tiède, consommer le soir au coucher ou le matin à jeun

Cela permet de bien ré-activer les bactéries et de relancer leur croissance avant d'ensemencer l'intestin.

Concernant **Myriaflor®G**, il suffit de prendre 3 gélules le soir au coucher ou le matin à jeun avec un verre d'eau ou de lait végétal.

### 3- Durée optimale d'utilisation

Le temps minimum nécessaire à une action des bactéries sur l'intestin est de 1 mois à dose maximale.

L'effet escompté et sa stabilisation nécessitent une durée de 3 à 5 mois supplémentaires, à dose optimale.

### 4. Vers une supplémentation globale !

**Myriaflor®**, **Myriaflor®G**, **OstéoRénov®**, **PropioForce®** et **Regenum® Forte** apporteront les probiotiques nécessaires pour contribuer à la santé de l'hôte en concourant à l'équilibre de la flore intestinale.

En cas d'antibiothérapie, il est recommandé de faire appel à **Myriaflor®** ou **Myriaflor®G** espacée d'au moins 2h de l'antibiotique.

Afin d'apporter une supplémentation complète, vous pouvez consommer l'un des produits suivants : **Huile de Krill**, **Huile de Bourrache**, **Oméga 3 (34/24)**. Ils apporteront des acides gras essentiels.

Pour concourir au maintien du système urinaire et reproducteur, vous pouvez le faire à l'aide de **Mycodelite** grâce à son extrait de cannelle.

Si l'altération du microbiote est consécutive à un état de stress, il est recommandé de compléter la prise de **Myriaflor®** ou **Myriaflor®G** par la prise de :

**Cap Sérénité® G+** qui favorise la résistance physique et mentale grâce à la *Rhodiola rosea* L..

**Germag®** qui contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement normal du système nerveux et aux fonctions psychologiques normales grâce au magnésium B6, B12 et C.



Si vos troubles intestinaux sont dus à une intolérance à un aliment, par exemple au gluten et/ou aux protéines du lait de vache (provoquant une inflammation et une hyperperméabilité de la muqueuse intestinale), il est indispensable de modifier votre alimentation en conséquence.

A savoir, remplacer les produits alimentaires à base de céréales contenant du gluten (blé, seigle, avoine, orge, kamut, et même grand et petit épeautres) par des produits qui n'en contiennent pas (riz, sarrasin, millet, quinoa et amarante) et en remplaçant le lait de vache et ses dérivés par des laitages à base de lait de chèvre et de brebis ou de laits végétaux (riz, quinoa, soja, avoine, amande, etc.).

Pour toute information complémentaire, consulter notre site Internet : **www.lorica.fr** et en cas de besoin nos conseillers sont à votre disposition (**info@lorica.fr** ou **05 49 80 72 55**).



V2307