

Systeme digestif : confort et relaxation optimale

Soucis digestifs ?

Manque d'acidité gastrique ou surplus d'acidité gastrique...

Comment retrouver l'équilibre ?



Fraicheur Digeste, effet immédiat !

Une solution simple et unique à base de minéraux et plantes pour contribuer au confort digestif !

Il est important d'aborder l'ensemble du système digestif pour comprendre les causes et l'impact des soucis digestifs, d'un manque d'acidité gastrique ou d'un surplus d'acidité gastrique.

L'ensemble du système digestif, composé en partie de l'estomac, des intestins et du foie, joue un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre des fonctions et des réactions normales de l'organisme. Le système digestif, tout comme l'épiderme, les muqueuses des voies respiratoires et urogénitales, abrite un écosystème complexe appelé microbiote. Cet écosystème agit comme une barrière protectrice contre les agressions extérieures telles que les germes pathogènes, les bactéries, les champignons, les virus et les parasites.

L'estomac, première étape de la digestion, libère des enzymes et des acides pour amorcer la dé-

composition des protéines et favoriser l'assimilation des nutriments.

Les intestins, deuxième étape de la digestion, sont l'endroit de l'absorption des nutriments. Sa paroi est parcourue de microvillosités, offrant une surface d'échange étendue pour maximiser l'absorption des éléments nutritifs.

Le foie, dernière étape, assure la transformation des nutriments issus de la digestion en filtrant le sang provenant des intestins, éliminant les toxines et stockant les nutriments essentiels.

Les causes de l'altération du système digestif :

Plusieurs facteurs de notre société moderne peuvent dérégler ce système et l'écosystème qui le compose. Notamment les infections bactériennes et fongiques, les déséquilibres alimentaires, la nourriture trop transformée, le stress, les pesticides, les contaminants dans l'environnement, les traitements thérapeutiques et les correcteurs d'acidité de synthèse. La liste exhaustive est inévitablement plus longue.

Infections bactériennes et fongiques :

Les infections bactériennes peuvent entraîner une inflammation des muqueuses digestives, perturbant le processus de digestion et d'absorption des nutriments. Certains patho-

gènes peuvent également libérer des toxines nuisibles pour les cellules intestinales et créer de la porosité intestinale.

Les infections fongiques, en particulier causées par des champignons tels que *Candida albicans*, peuvent proliférer dans le système digestif, perturbant l'équilibre de la microflore et entraînant des symptômes gastro-intestinaux tels que des troubles digestifs et des infections.

Cette prolifération de germes va mener notamment à une surproduction de gaz entraînant des ballonnements douloureux et un relâchement du clapet de l'estomac, provoquant à terme des brûlures gastriques jusqu'à la bouche.



Déséquilibres alimentaires :

Une alimentation déséquilibrée, pauvre en fibres, en protéines végétales, en nutriments essentiels ou riche en sucres et en graisses saturées, peut compromettre le fonctionnement optimal du système digestif. Les carences nutritionnelles peuvent affecter la production d'enzymes digestives et la motilité intestinale.

Le sucre simple, le gluten et le lait sont les aliments préférés des pathogènes se développant dans un milieu trop basique. Un manque d'acidité gastrique réduit : le nombre de bonnes bactéries, la qualité du microbiote, ralentit le transit et l'absorption des nutriments, augmente les gaz qui font pressions sur le clapet de l'estomac.

Nourriture trop transformée :

Les aliments excessivement transformés, riches en sucres raffinés, en graisses saturées et en excipients/additifs artificiels, peuvent perturber l'équilibre délicat de notre système digestif.

Notre tube digestif, conçu pour traiter des aliments naturels et non altérés, peut être mis à rude épreuve par la charge de travail excessive imposée par les aliments transformés. Ces derniers peuvent entraîner des fluctuations du pH gastrique, perturber l'équilibre de la flore intestinale bénéfique, contribuer à des problèmes tels que le syndrome de l'intestin irritable, la porosité intestinale, une inflammation chronique ou des brûlures de l'estomac et de la bouche dues à l'acidité.

Choisir une alimentation riche en ingrédients naturels, non transformés et variés peut contribuer à maintenir l'harmonie au sein de notre système digestif.

Stress :

Le stress, qu'il soit d'origine psychologique ou physique, peut avoir un impact significatif sur le système digestif. Le système nerveux autonome est étroitement lié à la fonction digestive. Le stress chronique peut entraîner des troubles tels que des spasmes intestinaux, une diminution de la sécrétion d'enzymes digestives et une altération de la motilité intestinale, contribuant ainsi à des troubles gastro-intestinaux.

Traitements thérapeutiques :

Les antibiotiques, bien qu'ils soient essentiels pour traiter les infections bactériennes, peuvent perturber l'équilibre du microbiote intestinal en éliminant certaines bactéries bénéfiques, favorisant ainsi la croissance d'espèces potentiellement pathogènes.

Correcteur d'acidité de synthèse :

Certains produits de synthèse modifiant le pH gastrique sont largement utilisés pour traiter les troubles liés aux brûlures de l'estomac et de la bouche. Certains produits peuvent agir en inhibant la pompe à protons dans les cellules de l'estomac, réduisant ainsi la production d'acide chlorhydrique.

Cependant, leur utilisation prolongée peut être associée à certains soucis et préoccupations :

Dépendance : Certains individus peuvent développer une dépendance à ces produits, ce qui signifie qu'ils peuvent avoir du mal à interrompre le traitement sans ressentir un rebond d'acidité gastrique.

Infections digestives : Une réduction de l'acidité gastrique peut augmenter le risque d'infections gastro-intestinales car l'acide est une barrière naturelle contre certaines bactéries et pathogènes.

Malabsorption des nutriments : Une diminution de l'acidité gastrique peut entraver l'absorption de certains nutriments tels que le calcium, le magnésium, le fer et la vitamine B12, pouvant éventuellement conduire à des carences.

Fractures osseuses : Des études ont suggéré une association entre l'utilisation à long terme de correcteur d'acidité de synthèse et un risque accru de fractures osseuses, en particulier chez les personnes âgées.

Les conséquences de l'altération du système digestif :

L'ensemble de ces facteurs peut altérer le système digestif et son microbiote. Les conséquences dépendent de la nature et de la sévérité de l'altération :

Le **manque d'acidité gastrique** va être provoqué/entretenu par un ralentissement du système

digestif, ce qui va créer une prolifération de germes et entraîner un relâchement du clapet gastrique. Ce sphincter étant plus lâche, il ne va plus jouer son rôle de barrière entre l'estomac et la bouche.

Le **surplus d'acidité gastrique** va brûler les muqueuses et le sphincter de l'estomac qui ne pourra plus assurer son rôle de barrière à l'acidité.

Il peut causer des altérations de la motilité intestinale, **diarrhée, constipation, ballonnements et inconforts abdominaux**.

Une perturbation de la production d'acide et un relâchement du sphincter de l'estomac peuvent contribuer aux brûlures de l'estomac et de la bouche, entraînant des **régurgitations**.

Le microbiote intestinal joue un rôle crucial dans le **soutien du système immunitaire**. Une altération peut compromettre la réponse immunitaire, augmentant la sensibilité aux infections.

Une altération du microbiote peut déclencher une **inflammation chronique** plus favorable à l'apparition de troubles et de germes pathogènes.

Des altérations du microbiote ont été liées à la **résistance à l'insuline**, un facteur de risque de diabète de type 2 et des difficultés de régulation du poids.

Lien cerveau-intestin : Le microbiote influence la communication entre le cerveau et l'intestin. Des altérations peuvent contribuer à des troubles neurologiques, y compris des soucis de santé mentale.

Carences nutritionnelles : Une altération du système digestif peut entraîner une malabsorption des nutriments, conduisant à des carences en vitamines et en minéraux.

Système cardiovasculaire : Certains dysfonctionnements du microbiote ont été associés à des facteurs de risque cardiovasculaire, bien que la relation soit complexe.

Système respiratoire : Des altérations du microbiote peuvent influencer la sensibilité aux infections respiratoires.

Il est important de noter que la recherche sur le microbiote est un domaine en évolution et que la compréhension précise de ses interactions avec la santé humaine est toujours en cours. Néanmoins, maintenir un équilibre sain du microbiote et du système digestif est essentiel pour favoriser une santé optimale.

Favoriser naturellement l'équilibre du système digestif :

Les soucis gastro-intestinaux ne doivent pas être considérés comme une fin en soi mais plutôt comme un signal d'alarme nous invitant à prendre soin de notre bien-être intérieur. Face à des troubles digestifs, il est réconfortant de savoir que des solutions naturelles existent. Voici les solutions du laboratoire Lorica :

Fraicheur Digeste, notre produit phare pour faire face aux troubles digestifs (ascenseur digestif, douleurs, gênes, ballonnements). La solution idéale qui contribuera immédiatement à votre confort digestif offrant une relaxation optimale et un soulagement grâce à sa composition en minéraux et plantes naturelles. La mélisse et la chicorée ont prouvé leur efficacité pour apaiser les maux digestifs.

Fraicheur Digeste, grâce à la mélisse et la chicorée, va agir sur les gênes qui vont entretenir les problèmes digestifs : crampes intestinales, mouvement gastro-intestinaux ralentis, foie faible, microbiote déséquilibré, déminéralisation. De plus, c'est un produit qui va venir soulager sans créer d'accoutumance : les plantes et les minéraux ne vont pas dérégler les enzymes digestives ou augmenter la production d'acidité gastrique produite par le corps.

L'une des approches les plus fondamentales est de **privilégier les prébiotiques et probiotiques**, présents dans des aliments tels que les légumes fermentés, le kéfir et certains compléments alimentaires tels que **Myriaflor**® qui contient plusieurs milliards de bactéries ! afin de soutenir la flore intestinale saine.



Les probiotiques ont un effet bénéfique sur la santé de l'hôte en concourant à l'équilibre de la flore intestinale.

En effet, une flore intestinale équilibrée va réduire les gaz qui font pression sur le clapet de l'estomac et réduire ainsi les brûlures acides de l'estomac à la bouche.

L'équilibre entre bonnes bactéries et germes pathogènes est essentiel pour un système digestif optimal. Venez découvrir **MycoDelite**® qui soutient le système et le confort digestif grâce aux extraits de clou de girofle et d'écorce de cannelle.

Les difficultés digestives et les infections bactériennes et fongiques vont créer des toxines qui peuvent mettre à mal le foie, celui-ci aura du mal à jouer son rôle digestif et de drainage de sang. Aidez-le avec **ActivHépat**® ! Ce complément alimentaire qui participe à la détoxification de l'organisme et au soutien de la fonction hépatique et biliaire notamment grâce au pissenlit.

Une inflammation chronique et une mal absorption des nutriments peuvent mener à une déminéralisation du corps. Aidez votre corps à se reminéraliser grâce au **Germag**® ! Sa forme biodisponible de bisglycinate est idéal pour refaire votre stock en magnésium.

Lorsque les soucis digestifs persistent, consulter un professionnel de la santé est toujours recommandé. Néanmoins, il est rassurant de savoir que des ajustements naturels dans notre mode de vie et notre alimentation peuvent souvent jouer un rôle significatif dans la promotion d'une digestion normale et équilibrée.