



Allergie et intolérance alimentaire

Les allergies sont des réactions excessives de notre système immunitaire.

Non seulement ils peuvent être très inconfortables, mais dans les rares cas de choc anaphylactique, ils peuvent également mettre la vie en danger. En raison de la libération accrue d'histamine, les allergies provoquent un gonflement et une inflammation des tissus.

Les intolérances sont également une réaction de notre système immunitaire - elles sont causées par d'autres mécanismes qui sont également provoqués par les intestins ou l'estomac.

Les intolérances provoquent principalement de la fatigue, des maux de ventre ou de tête, mais aussi, par exemple, les irritations cutanées.

Une partie importante du système immunitaire est localisée dans la muqueuse intestinale : *Formation de lymphocytes B, cellules importantes du système immunitaire.*

La muqueuse intestinale forme une frontière entre le nocif et le bénéfique.

Cela nécessite la meilleure flore intestinale possible et un microbiome le plus équilibré possible.

Le microbiome désigne l'ensemble de tous les micro-organismes colonisant l'homme, en particulier les bactéries intestinales (flore intestinale).

Dans presque toutes les maladies chroniques, l'intestin est directement ou indirectement impliqué (Dr J. Reckel, 2014)

La flore intestinale et le microbiome sont d'une immense importance pour notre santé.

En plus on appelle nos intestins notre cerveau intestinal

L'intestin n'est pas seulement une partie de notre système digestif.

Saviez-vous qu'il y a 150 millions de neurones dans le système nerveux entérique - plus que dans la moelle épinière ?

Ceci est en échange constant avec notre système nerveux central.

Des conseils sur une

flore intestinale composée de manière optimale, une muqueuse intestinale qui fonctionne bien et le régime individuel naturellement associé

sont une base importante pour votre bien-être.

