



Du Leaky-Gut au Lucky-Gut

(Traduction de "l'intestin qui fuit à l'intestin heureux")

Ce que notre intestin a toujours voulu nous dire !

«Cher humain, est-ce que ton "Quartier Général" (d'ailleurs où se situe-t-il?) a bien reçu l'information que nous, ici-bas (nous sommes quand même 100 milliards de bactéries intestinales issues de 1000 souches différentes... **Donc 10 fois plus nombreux que les cellules**), nous nous efforçons chaque seconde à traiter judicieusement tout "ce qui vient de là-haut"?

- Nous détoxifions, fermentons, fabriquons des vitamines et des hormones; nous disséquons les charges alimentaires en petits composants pour que tout fonctionne correctement. Par ailleurs des informations régulières concernant l'état du moment, sont fournies à l'équipe par des signaux lumineux. Nous avons la nette impression que ces informations ne sont pas toujours entendues. Car pourquoi autant de sucre arrive-t-il ici-bas ? Ça crée des troubles hautement frénétiques ! En plus du gluten complètement inutile, personne ici ne sait quoi en faire. Cette molécule est construite d'une manière si peu maniable ! Des légumes pollués au Glyphosate, des fruits pas mûrs, du mercure dans le poisson, de la viande polluée aux antibiotiques, etc... Tout cela produit de l'alcool, ce qui est très nocif ! Le foie a déjà déposé plainte!

S'il te plait, ne prend pas de médicament antidouleur dès que tu as mal à la tête, et dès que tu as des reflux gastriques. Par pitié, arrête ces bloqueurs de récepteurs et ne prend pas d'antibiotiques dès que se pointe un petit rhume ! Peux-tu imaginer ce qui se passe là en bas dans ce cas? C'est le fouillis complet. L'équilibre du pH devient instable et la production de vitamines ne fonctionne plus correctement !

Nous avons remarqué que la lignée cellulaire * (*une population homogène de cellules stables, et ayant en théorie une capacité illimitée de division); est déjà bouleversée et les frontières sont instables de telle sorte qu'elles deviennent perméables (leaky). Par ailleurs, des individus sont apparus qui ne font pas partie de notre groupe : des champignons, des spores, des bactéries et des virus salaces qui ont muté. Mais quelles idées bizarres ont-ils!

Mais notre plainte ne concerne pas uniquement tout ce qui est déversé sur nous... Non! Tes hormones de stress nous rendent dingues. Plus personne ne s'en sort. Et s'il te plait : remue donc un peu ce tas de cellules de temps en temps! Si tu restes assis toute la journée, la lymphe ne circule pas correctement et donc ici-bas, nous manquons cruellement d'oxygène !

Ne comprends-tu pas que nous ne maîtrisons plus rien ? À partir de maintenant, tout peut pénétrer dans les voies sanguines: les éléments inflammatoires, les toxines, les métaux lourds, et ces foutus champignons ! Ils se fauillent partout et font de grands dégâts. Ils génèrent des maladies auto-immunes et toi, ensuite, tu te plains de fatigue, d'allergies et de sensibilité aux infections multiples.

- Voici donc nos demandes :

- ✓ Bois de l'eau pure mais pas celle du robinet
- ✓ Mange des légumes et des fruits **MÛRS!**
- ✓ Évite les lectines* ! Elles aussi favorisent la perméabilité des intestins!
- ✓ Mange BIO, donc des denrées naturelles et non polluées.
- ✓ Mange de la viande issue de vrais animaux qui ont bougé ! La viande industrielle est composée presque exclusivement d'hormones et d'antibiotiques. Nous n'avons pas besoin de cela!
- ✓ Mange des céréales uniquement s'il y a peu de gluten. Ce truc bizarre est une énigme pour nous!
- ✓ Encore une chose : il nous manque d'une manière récurrente de la vitamine D, des oméga 3, du magnésium, de l'iode, du sélène, du manganèse, très souvent aussi des vitamines de la famille B et d'autres substances vitales.

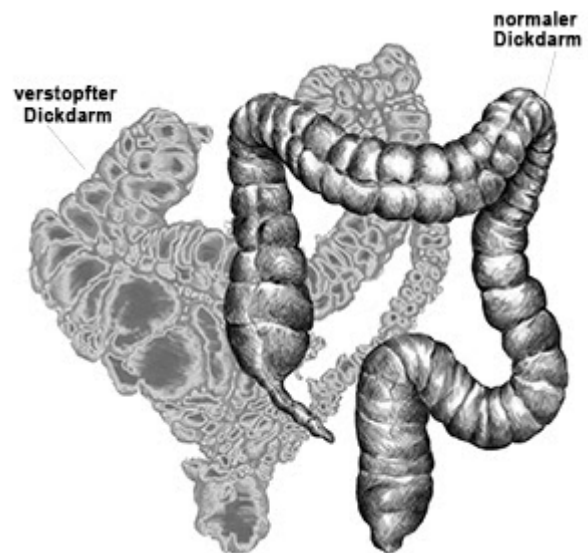
S'il te plaît, occupe-toi de tout ça en urgence, de telle sorte que nous soyons de nouveau heureux (lucky)». Le bonjour affectueux de l'équipe intestinale

Le saviez-vous ?

Notre plus grand système immunitaire se situe dans notre intestin.

Un intestin en pleine forme pèse environ 2,225 kg et un intestin encrassé peut peser jusqu'à **18 kg** ou plus? Nos ancêtres savaient que le nettoyage du printemps était important également pour nos intestins. Des recherches récentes prouvent que l'intestin grêle et le gros intestin produisent également des hormones, à l'équivalence des glandes hormonales dans le cerveau.

Notre intestin est bien plus qu'un canal de vidange.



Références :

Texte écrit par Dr. **Ute** Dauenhauer

Steven Gundry: The plant paradox. Pour les doués en anglais

Amy Myers: Die autoimmune Lösung. Pour les doués en allemand

Lektine – das heimliche Gift. Von Miriam Schaufler und Walter Drössler. Pour les doués en allemand

Livre conseillé:

Jacqueline Lagacé: Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin

* Les plantes produisent des lectines pour se protéger des prédateurs qui veulent les manger. Elles dérangent excessivement notre intestin et le rendent poreux.