

Comprendre le fonctionnement du corps humain

L'intestin et le système immunitaire

COMMENT CE TRANSIT S'EST IL DÉSÉQUILIBRÉ?

Le transit se déséquilibre très fréquemment. On parle alors de dysbiose intestinale et d'hyperperméabilité intestinale.

Les causes de déséquilibres: stress, sommeil perturbé, déprime, dépression, trop de sucre ou d'aliments industriels, pas assez d'aliments crus, des médicaments, anti-dépresseurs, aliments trop inflammatoires comme le gluten ou les produits laitiers chez certaines personnes...

Cela dit, il se répare généralement très vite et les "couacs" de transit se régulent d'eux mêmes.
SAUF...SI VOTRE VITALITÉ N'EST PAS SUFFISANTE.

La réparation cellulaire dépend de votre vitalité et de votre énergie!!!

Vous comprendrez donc que réparer l'intestin est une bonne chose, mais que remonter la vitalité est mieux pour avoir des résultats à long terme et c'est ce que nous verrons ici.



LE SAVIEZ VOUS: Nous sommes sensés digérer tout ce qui est à l'état naturel. Si vous digérez mal une catégorie d'aliments c'est que votre flore n'est plus équilibrée.

