

Le ventre, notre deuxième cerveau

• Du 2^{ème} au 1^{er} cerveau



Notre ventre est un véritable concentré d'intelligence. Ce sont en effet pas moins de 200 millions de **neurones** qui tapissent la paroi de l'intestin, répartis tout au long du tube digestif. C'est pour cela qu'on surnomme le ventre notre deuxième cerveau. De l'avis de certains chercheurs, ce serait même le premier cerveau à s'être développé chez l'Homme, avant le développement du cerveau du haut. Un développement qui serait lié à la domestication du feu par l'Homo Sapiens, permettant de cuire les aliments et ainsi de les pré-digérer. La digestion étant facilitée, la charge métabolique qui pesait sur l'intestin a pu être dédiée au développement d'un gros cerveau.

• Des liens riches et complexes entre le cerveau du haut et du bas



La santé et le bien-être de notre ventre influencent inconsciemment beaucoup de choses en nous, jusqu'à notre humeur, la façon dont nous gérons nos émotions et nous percevons le monde. Les chercheurs ont trouvé des liens entre la santé du ventre et celle de notre tête, notamment l'apparition de maladies neuro-dégénératives comme Alzheimer ou encore l'autisme. Ils espèrent, à court terme, pouvoir diagnostiquer à grande échelle des maladies, grâce à des biopsies intestinales. C'est notamment le cas pour la maladie de Parkinson. La santé du ventre ouvre **une fenêtre sur la santé de notre cerveau**.

• Le microbiote, un écosystème remarquable ...



Le tube digestif abrite plus de 100 000 milliards de bactéries, constituant un véritable **écosystème**. Nous avons plus de bactéries dans le ventre que de cellules dans le corps, des bactéries pesant entre 1 et 2 kilos. Comment se compose ce microbiote ?

Dans le ventre de sa mère, le tube digestif du bébé est stérile. Dès les 1^{ères} minutes après la naissance,

l'exposition aux bactéries va débiter et la flore intestinale (ou microbiote) du bébé va commencer à s'implanter. La répartition des micro-organismes est différente selon les individus (une sorte d'empreinte digitale intestinale). De la diversité et de la qualité de ce microbiote dépendront la résistance de son système immunitaire, sa façon de gérer les émotions ... La mère offre donc en héritage un cadeau précieux à son enfant. D'où l'importance pour la future mère de prendre soin de sa flore intestinale et vaginale.

• ... qui s'entretient toute la vie



Il est heureusement possible d'influer tout au long de sa vie sur la richesse et la diversité de sa flore intestinale.

Les **probiotiques** ou ferments lactiques sont des micro-organismes vivants bénéfiques à la flore intestinale et vaginale. Il existe plusieurs souches, chaque souche se divisant en sous-familles. Les souches les plus adaptées sont les lactobacilles et les bifidobactéries. L'intérêt des probiotiques réside dans leur caractère « vivant ». Comme ils sont très fragiles et qu'il faut les apporter en quantité, il est capital de choisir des probiotiques **micro-encapsulés**, une technique qui va permettre leur multiplication dans l'intestin et de choisir des formules symbiotiques associant probiotiques et prébiotiques (substrat).



Phase d'Attaque
30 gélules végétales



Phase Entretien
60 gélules végétales

PURBIOTIK APPORTE 3 SOUCHES DE PROBIOTIQUES MICRO-ENCAPSULES (2 lactobacilles et 1 bifidobactérie) + DES PREBIOTIQUES + DES FIBRES + DU CALCIUM POUR LE BON FONCTIONNEMENT DES ENZYMES DIGESTIVES