

Z-FLORA



Symbiotique naturel

- 6 en 1 (Légumes fermentés, probiotiques, prébiotiques, carvi contre le ballonnement, Agaricus pour la muqueuse, Fleur de Bach)
- Grande variété de souches probiotiques (près de 700)
- Cure de 30 jours par boîte
- Partenaire du Z-Parasit et de l'Immuno 4

Utilité:

- Toutes pathologies ou problèmes demandant un changement de régime
- Amaigrissement / obésité
- Candidose
- Ballonnements
- Problèmes digestifs ou céliaques
- Problèmes inflammatoires
- Fatigue, dépression
- Problèmes entéro-psychologiques

La recherche indépendante depuis quelques temps se focalise de plus en plus sur le microbiote donc voici quelques éléments à bien comprendre:

- Notre intestin abrite plus de 100 000 milliards de microorganismes sans lesquels nous ne pourrions pas vivre
- Notre corps comptant 10 000 milliards de cellules, nous pouvons dire que nous sommes 10% humains et 90% bactériens. Nous sommes en fait un vrai écosystème
- La surface de contact avec le monde extérieur (l'intérieur des intestins) est de plus de 300 m2 soit la surface d'un terrain de tennis
- **Le muqueuse intestinale est très fine : une seule rangée de cellules !**
- Notre flore bactérienne est aussi notre **barrière contre les agents pathogènes**. On appelle cela « la résistance à la colonisation »
- La très grande majorité de notre flore est bénéfique quand le terrain est sain mais une infime partie peut devenir pathogène lorsque le terrain se dégrade (antibiotiques, stress, alimentation, médicaments, ...)
- **Notre flore intestinale réalise la grande majorité du travail de digestion. Nous n'avons que peu d'enzymes digestives (17) alors que la flore en met plus de 55000 à notre service**
- Le processus de digestion est très complexe et demande l'intervention de plusieurs souches qui vont changer le bol alimentaire en compost pour qu'une souche crée finalement un produit assimilable par notre intestin.
- Les probiotiques ont plusieurs classes: des probiotiques « engrais », ce sont des souches ou ferments lactiques qui font fermenter le bol alimentaire afin de créer un compost, des probiotiques « jardinier » qui vont créer des nutriments à partir de ce compost, prêt pour l'absorption par l'intestin. L'un n'est rien sans l'autre
- Les dernières recherches du Dr Mercola et du Dr Kirchnan ont montré la grande efficacité de mélanger des probiotiques « engrais » et les probiotiques « jardiniers » afin d'avoir une muqueuse saine
- **La grande majorité des hormones est fabriquée par notre flore intestinale (90% par exemple des hormones thyroïdiennes ou de la sérotonine)**
- Les probiotiques viennent de la terre et sont souvent déjà présent sur l'aliment ingéré (poussière)
- Les probiotiques bénéfiques sont TOUS passés naturellement par la douche gastrique et ont été ingérés dans le bol alimentaire. Le passage par l'estomac est en quelque sorte un examen de passage.
- Avoir la plus grande variété de souches est plus importante que d'avoir plusieurs milliards d'individus de 5 ou 10 souches.
- **L'alimentation moderne est aseptisée, la prise de Z-Flora PENDANT les repas, rend la nourriture vivante.**

TOUT COMMENCE DANS L'INTESTIN

En développant nos consultations sur l'hygiène alimentaire, nous avons réalisé que **la plupart des maladies chroniques peuvent être améliorées et gérées avec des changements de style de vie et de régime alimentaire.**

D'après le microbiologiste Kiran Krishnan (USA) **l'intestin est généralement le point de départ de la plupart des troubles de la santé.** Tout commence avec une couche de muqueuse affaiblie entre la peau et la muqueuse cellulaire. **Lorsque la muqueuse est défectueuse, elle devient perméable et laisse pénétrer dans notre système des toxines qui font des ravages sur notre santé.** Et certaines de ces toxines se retrouvent même dans les aliments que nous mangeons!

Lorsque nos corps sont envahis de cette manière, cela provoque naturellement une réponse inflammatoire. Comme nous le savons, **l'inflammation est associée aux maladies auto-immunes et aux maladies chroniques.** Le Dr Krishnan est d'ailleurs convaincu par ses études (2) que de nombreuses affections, telles que les maladies cardiaques, l'arthrite, les maladies de Hashimoto et Alzheimer, par exemple, résultent du problème fondamental d'une muqueuse affaiblie.



L'intestin héberge plus de 70% du tissu immunitaire de notre corps. Ces tissus stockent nos cellules immunitaires qui attaquent, défendent et produisent des anticorps en cas d'invasion par un corps étranger ou une menace potentielle. C'est très efficace si vous avez une bactérie ou un virus sur le point d'attaquer, notre système immunitaire a une force de frappe énorme auquel rien ne résiste.

Cependant, lorsque ces fonctions de protection sont compromises, la barrière intestinale devient perméable (fuite), ce qui signifie que des substances non digérées arrivent à passer dans le sang à travers elle. Étant donné que les protéines alimentaires (comme la caséine, le gluten, etc.) ne doivent pas rentrer dans le corps mais rester dans l'intestin, le corps déclenche une réponse immunitaire et les attaque (c'est ce qui crée une réponse «allergique» ou une sensibilité alimentaire.) Le problème survient lorsque l'organisme réagit contre une protéine (comme le gluten) et, comme dans le cas de Hashimoto, attaque par inadvertance la glande thyroïde. Des études (1) ont montré que ces attaques sont liées au développement de tous les types de maladies auto-immunes.

Les jonctions bien serrées entre les cellules épithéliales maintiennent la barrière de l'estomac et de l'intestin grêle imperméables, les protéines ne peuvent donc pas passer. Les hormones thyroïdiennes influencent fortement toute la chimie de la structure dans le corps et maintiennent, entre autre, la membrane dans l'intestin imperméable. Cependant, lorsque la santé de la thyroïde est compromise, les cellules sont moins «serrées», l'intestin va s'enflammer, ce qui entraîne une perméabilité accrue, et nous rentrons dans un cycle de maladie.

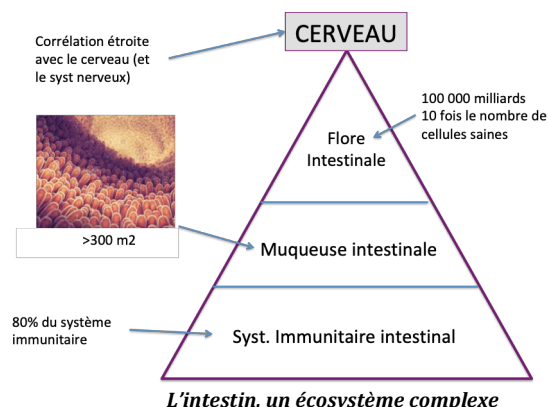
L'inflammation dans l'intestin augmente également les niveaux de cortisol, et une trop grande quantité de cortisol (hormone du stress) dans le système présente un ensemble de défis en cascade comprenant la prise de poids et une dégénérescence thyroïdienne accrue. De plus, ces nouvelles recherches (1) montrent que les mêmes composants génétiques qui causent la thyroïdite auto-immune sont également des prédicteurs de la maladie cœliaque, qui est, en fait, une véritable allergie au gluten... Tout se tient.

L'une des principales composantes de la guérison des «intestins qui fuient» est le bon équilibre entre intestin et notre flore. Les bactéries intestinales aident, en fait, à convertir 20% de la T4 inactive en la forme active de T3. C'est ce que nous utilisons pour équilibrer les fonctions métaboliques de notre corps. C'est ce dont nous avons besoin pour, entre autre, avoir une bonne énergie, nous sentir bien dans notre corps et garder un poids stable.

Ce que nous avons fait avec le Z-Flora est de mimer l'ingestion naturelle de probiotiques «compost» et de probiotiques «jardiniers» DANS le bol alimentaire. La richesse en de multiples souches du Z-Flora lui permet de s'adapter à tous les bols alimentaires et de commencer la fermentation dans l'estomac.

Les spores qui passent la douche gastrique, les sucs pancréatiques et la bile (c'est un sacré parcours du combattant) vont pouvoir commencer à s'installer durablement dans l'intestin grêle puis dans le colon.

La multitude d'étapes digestives menées par notre flore va, au final, créer un compost qui pourra être utilisé par nos probiotiques «jardiniers» et créer des nutriments pour notre corps. Par contre toute cette série de fermentations consécutives est absolument nécessaire, s'il vous manque une étape, vous ne pourrez digérer correctement vos aliments.



Le Z-Flora, créé par le Laboratoire MINT-e après près de 10 ans d'études, a un positionnement diamétralement opposé aux probiotiques du marché (que l'on ne retrouve pas dans nos selles à 98%). Sur un support végétal nous avons plus de 700 souches dont la plupart sont naturellement présentes dans le processus de fermentation des végétaux. Ces probiotiques, pris PENDANT le repas, vont s'adapter à tout bol alimentaire. En rendant cette nourriture vivante, nous allons mimer la nature en ingérant un compost créé par les ferments lactiques et des probiotiques créant des nutriments à partir de ce compost.

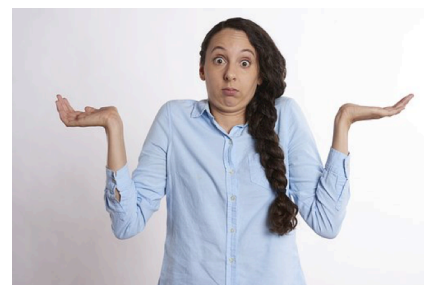
Le Z-Flora va aussi nous donner une appétence plus importante pour une nourriture végétarienne, fraîche et vivante et diminuer la population de certaines levures comme le Candida dont l'explosion actuelle est certainement due à une surconsommation de sucres et de céréales.

Le Z-Flora va apporter de la vie à votre bol alimentaire, il va favoriser l'installation d'une flore intestinale favorable à notre santé, il va nous permettre de changer de régime alimentaire, ce qui est absolument nécessaire afin de combattre l'obésité, les douleurs inflammatoires et les troubles intestinaux.



Pourquoi ne pas se contenter de consommer 4 ou 5 souches dans une gélule gastro-résistante ?

Parce que, naturellement, la flore bénéfique à l'humain s'est toujours installée en passant l'estomac et sa douche gastrique. C'est ce qui a fait sa résistance et sa résilience. Qui plus est, notre flore est naturellement extraordinairement variée, et nécessite un équilibre complexe entre ferments, probiotiques et prébiotiques. C'est en mimant la Nature et en obéissant à ses lois que nous pouvons retrouver la santé.



De quoi est fait le Z-Flora :



1/ CHOU FERMENTÉ

Dans une choucroute naturelle non-pasteurisée nous avons rajouté des probiotiques, des levures, des bactéries. Cela nous a permis de réaliser une choucroute très riche en prébiotiques « compost » (ferments lactiques) et prébiotiques « jardiniers ».

L'analyse bactériologique faite sur le Z-Flora montre que dans un substrat adéquat, le nombre de micro-organismes passe **de 50 millions/g à plus de 12 milliards/g en moins de 24h**. La population double toutes les heures. Le Z-Flora est fortement revivifiable.

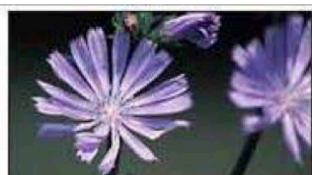
Le mélange probiotique + prébiotique + végétaux fermentés + levures, permet une colonisation importante de l'intestin par une flore qui va s'adapter au bol alimentaire

Dans notre choucroute vous allez trouver près de **700 ferments** qui vous veulent du bien :

- *Leuconostoc mesenteroides*,
- *Lactobacillus plantarum*,
- *Pediococcus pentosaceus*,
- *Lactobacillus brevis*
- *Leuconostoc citreum*,
- *Leuconostoc argentinum*,
- *Lactobacillus paraplantarum*,
- *Lactobacillus coryniformis*, and *Weissellasp.*
- *Leuconostoc fallax*
- Et 680 autres souches naturellement présentes dans la choucroute



2/ PRÉBIOTIQUE



L'inuline est un polysaccharide (sucre) que l'on extrait mécaniquement de la racine de chicorée (20%). C'est un prébiotique non digeste qui va favoriser la croissance d'une bonne flore intestinale (saprophyte). C'est ce qui va permettre aux probiotiques « jardiniers » de résister en attendant que les ferments lactiques commencent à créer le compost.

3/ PROBIOTIQUES « JARDINIERS »

Dans notre choucroute nous rajoutons certains probiotiques connus comme :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bifidobacterium Breve • Debaryomyces Hansenii • Geobacillus Stearothermophilus • Kluyveromyces Marxianus • Lactobacillus Acidophilus • Lactobacillus Rhamnosus | <ul style="list-style-type: none"> • Levure de bière (Saccharomyces Cerevisiae) • Levure de Seigle (Secale cereale L.) • Streptococcus Thermophilus • Penicillium Roquefortii |
|---|---|

4/ GEOTRICHUM CANDIDUM : un allié discret mais puissant

Il se nourrit des mêmes aliments que le Candida et permet de **décimer des colonies de mycélium de Candida**. Cette compétition en phase de changement alimentaire va diminuer la pression sur la consommation de sucre induite par la Candida et l'acidose qui en résulte.



5/ CARVI NOIR ET AGARICUS : Le Carvi pour les ballonnements qui peuvent être induits au début de la cure car les ferments du Z-Flora vont digérer, faire fermenter et éliminer des résidus et fibres non digérées dans l'intestin. L'Agaricus permet de restaurer la muqueuse intestinale (3).

6/ FLEURS DE BACH :



L'intestin est notre deuxième cerveau, les fleurs de Bach vont permettre l'équilibre entre l'émotionnel et le métabolisme

- Nettoyage (Crab Apple)
- Vigilance (Chestnut bud)
- Aide à la tolérance (Beech)

PROTOCOLES

Le Z-Flora est complémentaire avec le Z-Parasit. Il est toujours opportun (surtout s'il y a des signes de présence de vers ou des troubles compulsifs sur la nourriture) de vermifuger.

Le Z-Parasit a également un effet important sur les levures comme le Candida, les amibes et les paramécies.

L'Immuno4 est un outil très puissant restaurant la VIGILANCE IMMUNITAIRE ce qui permettra au système immunitaire de se focaliser sur vraiment ce qui est pathogène (aidant à gérer une réaction auto-immune).

| | Régime alimentaire | Posologie I4 | Posologie Z-Parasit | Posologie Z-Flora urgence | Posologie Z-Flora traitement de fond |
|--------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| Constipation | assez strict | 1/semaine | 1 cure (2 fois 4 jours) | 4 gélules | 2/j pendant 2 mois |
| Diarrhée | assez strict | 1/semaine | 1 cure (2 fois 4 jours) | | 2/j pendant 2 mois |
| Troubles gastro-intestinaux | assez strict | 1/semaine | 1 cure (2 fois 4 jours) | | 2/j pendant 3 mois |
| Digestion, intolérance lactose | assez strict | 1/semaine | 1 cure (2 fois 4 jours) | 4 gélules | 2/j pendant 3 mois |
| Allergie, rhinite et asthme | assez strict | 1/semaine | 2 cures (2 fois 4 jours) | | 2/j pendant 3 mois |
| Dermatite atopique | assez strict | 1/semaine | 2 cures (2 fois 4 jours) | | 2/j pendant 3 mois |
| Colites ulcéreuses | strict | 1/semaine | 2 cures (2 fois 4 jours) | | 2/j pendant 3 mois |
| Syndrome du colon irritable | strict | 3/jour pendant 3 jours puis 1/semaine | 2 cures (2 fois 4 jours) | 4 gélules | 2/j pendant 3 mois |
| Maladie de Crohn | strict | 3/jour pendant 3 jours puis 1/semaine | 2 cures (2 fois 4 jours) | 4 gélules | 2/j pendant 6 mois |
| Candidose | strict sur 6 mois | 1/semaine | 2 cures (2 fois 4 jours) | | 2/j pendant 6 mois |
| TDA | strict sur 2 mois | 1/semaine | 1 cure (2 fois 4 jours) | | 2/j pendant 2 mois |



RÉFÉRENCES :

1- Celiac disease and endocrine autoimmunity, Kahaly GJ1, Schuppan D. 2015 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25925917>

2- The therapeutic use of symbiotics. Flesch AG, Poziomyck AK, Damin DC. Arq Bras Cir Dig. 2014 Jul-Sep;27(3):206-9.

3- The Agaricus blazei-Based Mushroom Extract, Andosan™, Protects against Intestinal Tumorigenesis in the A/J Min/+ Mouse 2016 Geir Hetland,^{1,2,*} Dag M. Eide,³ Jon M. Tangen,^{2,4} Mads H. Haugen,⁵ Mohammad R. Mirlashari,¹ and Jan E. Paulsen⁶