



INCONFORT DIGESTIF & PERMÉABILITÉ

-Suggestions de protocoles-

Les inconforts digestifs persistants et les déséquilibres du système intestinal sont de plus en plus fréquents dans nos sociétés modernes.

Ils résultent d'un ensemble de facteurs : stress, alimentation inadaptée, sédentarité ou prise répétée de certains produits.

Ces déséquilibres fragilisent la muqueuse intestinale, compromettant sa fonction de barrière. Une approche globale permet de renforcer le confort digestif et le bien-être général.

Objectif de l'accompagnement

Apaiser les déséquilibres du système intestinal, soutenir la barrière intestinale, améliorer la qualité de vie digestive.

Manifestations fréquentes

- ☹ Ballonnements, sensations de lourdeur abdominale
- ☹ Transit irrégulier : transit ralenti, accéléré ou alterné
- ☹ Baisse d'énergie
- ☹ Peau réactive
- ☹ Réactions à certains aliments

Terrain souvent observé

- ☹ Stress prolongé
- ☹ Alimentation déséquilibrée ou inflammatoire
- ☹ Fragilité nutritionnelle
- ☹ Faible diversité de la flore intestinale
- ☹ Muqueuse digestive fragilisée

Conseils d'hygiène de vie

- ✓ Manger dans le calme, bien mastiquer
- ✓ Activité physique régulière et modérée (marche, yoga...)
- ✓ Moments de respiration, relaxation, repos
- ✓ Respecter des horaires de sommeil réguliers



Conseils alimentaires

- ✓ Alimentation douce, locale, de saison
- ✓ Cuissons à basse température ou vapeur douce
- ✓ Favoriser : légumes tendres (carotte, courgette...), riz basmati, quinoa, poisson gras, œufs de qualité, huiles végétales de première pression à froid
- ✓ Réduire : sucres raffinés, gluten, produits laitiers industriels, aliments ultra-transformés, fritures
- ✓ Intégrer : aliments fermentés, bouillons faits maison, purées d'oléagineux, graines germées, épices douces (curcuma, gingembre, cannelle)

Compléments alimentaires

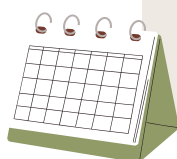


Pianto CLASIC : CURE DE BASE
(4 semaines minimum ;
1 c. à café 2x/j) :
reminéralisation, richesse en
postbiotiques, vitamines B,
magnésium, acides aminés



Biotic EQUILIBRE INTESTINAL
(4 semaines minimum ;
1 c. à café 1 à 2x/j) :
plantes apaisantes, diminution
de l'inflammation,
renforcement de la barrière
intestinale, fibres prébiotiques
- En soutien : Vitamine D3 + K2
(si besoin confirmé)
- Bouillon d'os maison
(3 à 5 jours/semaine)

Durée recommandée



- 🕒 **Phase de départ : 4 à 6 semaines**
- 🕒 **Stabilisation : 4 semaines supplémentaires**
- 🕒 **En entretien saisonnier si nécessaire**



CONFORT INTIME & ÉQUILIBRE URO-GYNÉCOLOGIQUE

-Suggestions de protocoles-

Chez de nombreuses femmes, des inconforts intimes chroniques (sensibilités, déséquilibres, sensations d'irritation ou d'humidité) apparaissent suite à des facteurs tels que les variations hormonales, les habitudes d'hygiène ou l'alimentation. La flore intime joue un rôle clé dans le confort global de cette sphère. Restaurer son équilibre de façon naturelle permet de renforcer les défenses naturelles et la sérénité au quotidien.

Objectif de l'accompagnement

Favoriser un environnement intime équilibré,
renforcer la flore protectrice, restaurer le confort durablement..

Manifestations fréquentes

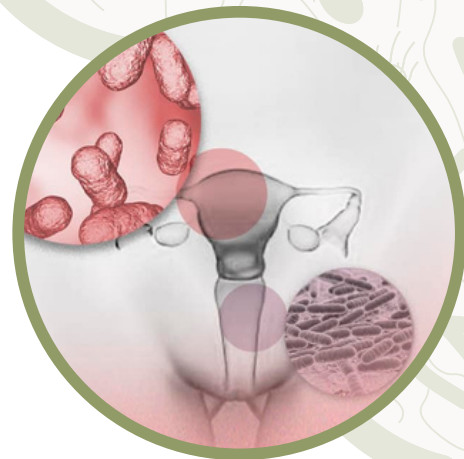
- ☹ Sensations de brûlure ou d'irritation
- ☹ Déséquilibres de l'humidité intime
- ☹ Sensibilités après les règles ou les rapports Inconfort urinaire

Terrain souvent observé

- ☹ Fluctuations hormonales
(adolescence, post-partum, préménopause...)
- ☹ Antécédents de traitements fréquents
- ☹ Hygiène excessive ou inadaptée
- ☹ Stress émotionnel

Conseils d'hygiène de vie

- ✓ Éviter les produits agressifs ou antiseptiques
- ✓ Nettoyage externe doux avec un produit au pH adapté
- ✓ Choisir des protections périodiques naturelles
- ✓ Porter des vêtements amples et respirants
- ✓ Moments de détente, respiration, marche



Conseils alimentaires

- ✓ Alimentation végétale et colorée
- ✓ Réduire les sucres raffinés, les produits laitiers industriels
- ✓ Favoriser : ail cru, oignon, poireaux, asperges, artichaut, chicorée, tomates, légumes riches en fibres
- ✓ Intégrer des aliments lactofermentés (kéfir, kombucha, choucroute, miso...)
- ✓ Intégrer des épices douces (origan, curcuma, cannelle)

Compléments alimentaires



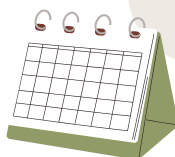
**CURE DE BASE (4 à 6 semaines .
1 c. à café 2x/j) :**
reminéralisation globale,
alcalinité, postbiotiques



**CURE DE BASE (4 à 6 semaines)
Biotic CONFORT URINAIRE
(1 c. à café 1x/j) :** équilibre de la
sphère uro-génitale

- En prévention :
Biotic Ô FÉMININ ou
HORMONAL selon les besoins

Durée recommandée



- 🕒 **Mise en route : 6 semaines**
- 🕒 **Entretien : 2 semaines par mois en terrain sensible**



Sandrine Braz

Responsable Régionale Rhône-Alpes Pianto
& Naturopathe certifiée EURONATURE

✉ 06 33 39 46 63

📞 sandrine.braz@pianto.com

🌐 www.pianto.fr/event