



Candidose & Santé Intestinale

La santé intestinale est un pilier central de notre bien-être général.

Elle impacte non seulement la digestion, mais aussi l'immunité, l'humeur, et bien d'autres aspects de la santé. Parmi les troubles intestinaux, la candidose est une infection fongique causée par la prolifération excessive de *Candida albicans*. Cette prolifération déséquilibre le microbiote intestinal, entraînant divers problèmes de santé.

Quel est le lien entre la candidose et le microbiote, et comment notre mode de vie peut-il influencer la croissance de *Candida* ?

Quid de la candidose ?

La **candidose** est une **infection fongique** due à une **prolifération excessive de *Candida albicans***, une **levure naturellement présente dans le corps humain**. Ce **champignon** vit en **harmonie** avec d'autres **micro-organismes dans l'intestin**, la **bouche**, et sur la **peau**. Toutefois, un **déséquilibre peut entraîner une prolifération excessive**, provoquant des **symptômes** tels que des **troubles digestifs**, des **infections vaginales**, de la **fatigue**, et des **troubles cognitifs**. Ce déséquilibre est souvent lié à nos habitudes quotidiennes, qui influencent directement la santé de notre microbiote.



Le microbiote au cœur de votre bien-être

Le **microbiote intestinal** est un **écosystème complexe** composé de **milliards de micro-organismes** qui constitue un acteur clé dans la **digestion**, la **production de vitamines**, la **régulation du système immunitaire**, et la **communication entre l'intestin et le cerveau**. Un **microbiote équilibré et diversifié**, maintient un **équilibre harmonieux en contrôlant la croissance des pathogènes**, y compris *Candida albicans*. Cependant, **plusieurs facteurs peuvent perturber cet équilibre**, favorisant ainsi la **prolifération de *Candida***.

Mode de vie : ce favorise ou freine la prolifération de *Candida*

L'ALIMENTATION peut **contrôler la croissance de *Candida***. Ce champignon se nourrit principalement de **sucre** et de **glucides simples**. Une **alimentation riche en sucres** peut **encourager sa prolifération**. Pour maintenir un microbiote sain, il est important de privilégier une **alimentation riche en fibres**, **légumes**, **protéines maigres**, et **graisses saines**. Il est également intéressant de consommer des **aliments fermentés** comme le **yaourt**, la **choucroute** et le **kéfir**. Et enfin, vous pouvez utiliser des **antifongiques naturels** comme l'**huile de coco** et l'**ail** pour réduire la population de *Candida*.

LE STRESS chronique influence grandement la prolifération de *Candida*. Il **affaiblit le système immunitaire** et **perturbe l'équilibre du microbiote intestinal**, **augmentant la perméabilité intestinale**. Adopter des techniques de **gestion du stress**, comme la **méditation** ou le **yoga**, peut aider à **maintenir un microbiote équilibré**.

LE SOMMEIL joue un rôle déterminant dans la **régénération du corps** et le **bon fonctionnement du système immunitaire**. Un sommeil de qualité est essentiel pour **prévenir l'inflammation chronique** et **maintenir un microbiote équilibré**.

BIOTIC ÉQUILIBRE INTESTINAL

BIOTIC ÉQUILIBRE INTESTINAL est un complément alimentaire spécialement conçu pour soutenir la santé intestinale. Il est essentiel de comprendre que la levure *Candida albicans* n'est en aucun cas comparable à la levure *Saccharomyces cerevisiae* utilisée dans nos produits. Par conséquent, son utilisation n'entraîne aucun risque en cas de candidose. La candidose étant souvent liée à un déséquilibre du terrain intestinal, la synergie des ingrédients présents dans notre Biotic ÉQUILIBRE INTESTINAL favorise un environnement propice à la santé. La levure lysée renforce le microbiote et la paroi intestinale, tandis que des plantes comme la mélisse et le Boswellia aident à lutter contre *Candida*.

LA LEVURE LYSÉE

- La levure *Saccharomyces cerevisiae* a des propriétés bénéfiques pour la santé intestinale, contribuant à renforcer le microbiote et la paroi intestinale.
- Action dans la candidose : La levure lysée peut favoriser l'équilibre du microbiote en apportant des micronutriments essentiels et en soutenant la réparation de la barrière intestinale. Cela limite les dommages causés par *Candida*.

LE BOSWELLIA

- Propriétés : Le boswellia est reconnu pour ses effets anti-inflammatoires puissants, en particulier dans les inflammations chroniques.
- Action dans la candidose : En réduisant l'inflammation intestinale, il contribue à calmer l'irritation causée par la surcroissance de *Candida* et soutient la guérison de la muqueuse intestinale.

LA MÉLISSE

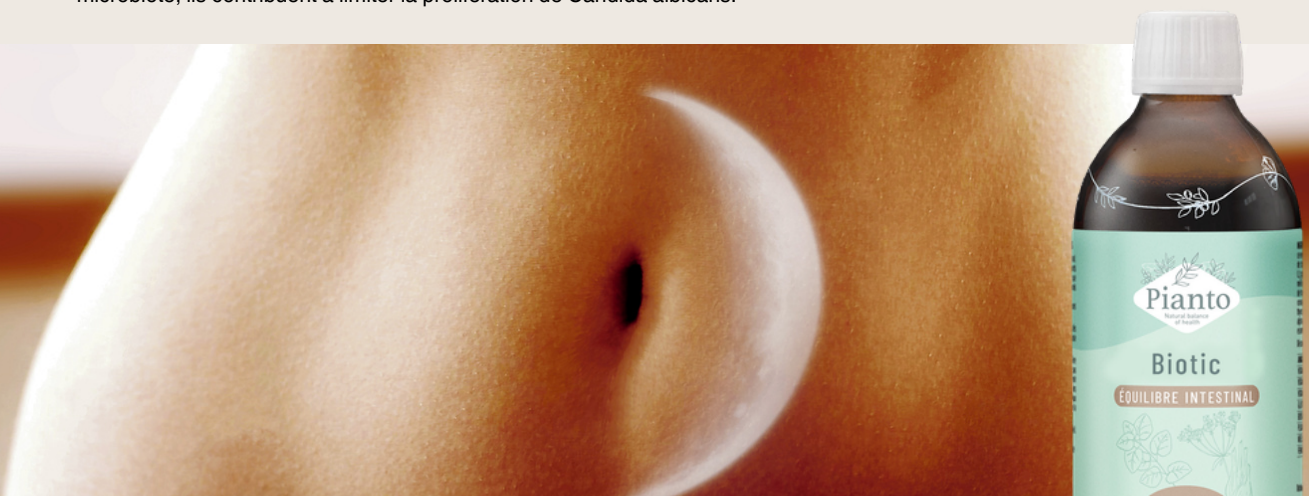
- La mélisse est connue pour ses propriétés calmantes et digestives. Elle aide à réguler le système digestif et soulager les inconforts intestinaux souvent liés à un déséquilibre du microbiote.
- Action dans la candidose : En apaisant l'inflammation intestinale et en rétablissant un équilibre, la mélisse aide à renforcer la barrière intestinale et à freiner la prolifération de *Candida*.

LE PLANTAIN

- Propriétés : Le plantain possède des effets anti-inflammatoires, cicatrisants et apaisants pour les muqueuses intestinales.
- Action dans la candidose : Il aide à réparer et protéger la muqueuse intestinale, réduisant ainsi l'inflammation et créant une barrière protectrice contre les infections fongiques comme *Candida albicans*. Il favorise également la croissance de bonnes bactéries grâce à ses fibres prébiotiques.

LES ARABINOGALACTANES

- Propriétés : Les arabinogalactanes sont des polysaccharides naturels extraits principalement de l'écorce de mélèze. Ils ont des propriétés immunomodulatrices et prébiotiques.
- Action dans la candidose : Ils stimulent le système immunitaire, favorisent la croissance des bactéries bénéfiques dans le microbiote intestinal et améliorent la résistance de la barrière intestinale. En renforçant l'immunité intestinale et en équilibrant le microbiote, ils contribuent à limiter la prolifération de *Candida albicans*.



Team Pianto



NOUS CONTACTER :



relationsclients@pianto.com

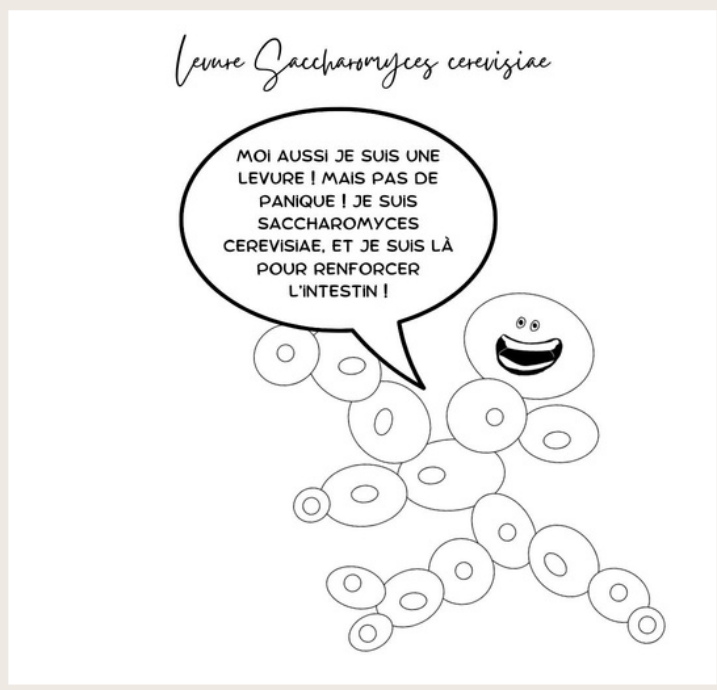
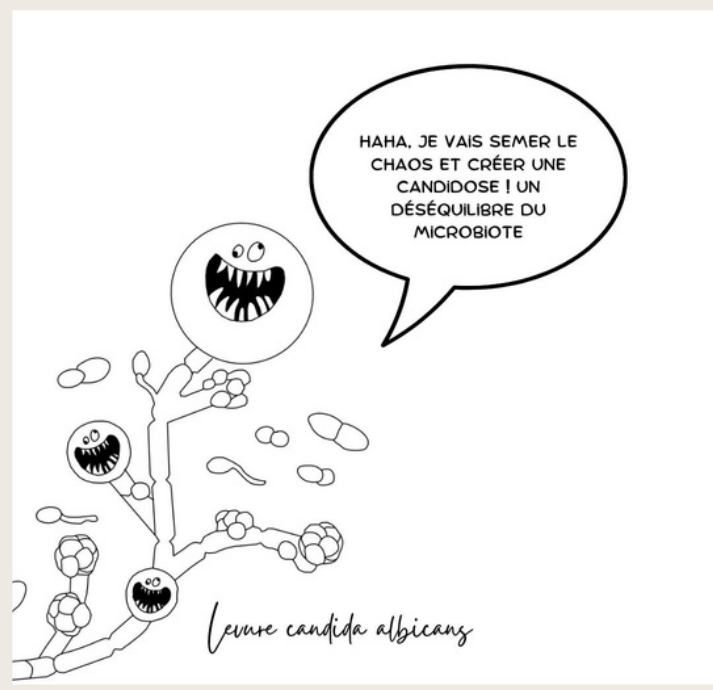


01 42 93 60 27



www.pianto.fr

Levure Candida albicans Vs Levure Saccharomyces cerevisiae



Sandrine Braz

Responsable Régionale Rhône-Alpes Pianto
& Naturopathe certifiée EURONATURE

✉ 06 33 39 46 63

☎ sandrine.braz@pianto.com

🌐 www.pianto.fr/event

