



Le guide pratique de la santé digestive

La santé commence dans l'intestin. Mais trop d'hygiène, trop de nourriture industrielle, d'antibiotiques, de pesticides, d'additifs, de stress... fragilisent la flore intestinale, le microbiote. Comment alors le préserver et le renforcer ?

Le *Dr Daniel Sincholle*, pharmacologue, a réuni dans ce guide complet une multitude de conseils pratiques pour prendre soin de son microbiote et améliorer sa santé : Quelle alimentation adopter ? Quels prébiotiques et probiotiques privilégier, selon sa pathologie ? **Fondé sur les toutes dernières études scientifiques**, *Le Nouveau guide des probiotiques* apporte toutes les réponses à celles et ceux qui souhaitent restaurer naturellement l'écosystème de leurs intestins.

« Le microbiote est un organe à part entière, une communauté vivante complexe qui s'entretient et prospère tout en travaillant à l'équilibre du métabolisme et à la bonne santé de l'organisme tout entier. » - Dr Daniel Sincholle

Un programme naturel complet et détaillé

Après avoir détaillé les 7 signes d'un microbiote fragilisé, ce guide propose des solutions concrètes pour le fortifier.

Exemples :

- **le programme alimentaire à suivre pour optimiser la richesse et la diversité de son microbiote :** Quels sont les 40 aliments riches en prébiotiques et probiotiques à privilégier ? Comment limiter les toxiques (édulcorants, émulsifiants, métaux lourds...) dans son assiette ? Quelles sont les 9 habitudes

alimentaires à prendre au quotidien ? En quelle quantité et à quelle fréquence puis-je manger légumes secs, féculents, viande, oléagineux... ? Etc.

- **les bons suppléments de prébiotiques et de probiotiques** : Que penser des comprimés et des produits micro-encapsulés ? Sous quelle forme faut-il les utiliser ? Quelles souches privilégier ?
- **la liste des habitudes à prendre et celles à oublier** : Quels dentifrices éviter ? Quand prendre des antiacides ou des antibiotiques ? A quelle fréquence et à quelle intensité faire du sport ? Etc.

Pour prendre en charge 18 pathologies courantes (dont : arthrose, diabète, eczéma, dépression, parodontite...), l'auteur précise dans chaque cas :

- **les suppléments de probiotiques et prébiotiques à adopter,**
- **les doses et précautions à prendre,**
- **la durée optimale du traitement.**

A propos de l'auteur



Daniel Sincholle est docteur en pharmacie et pharmacologue spécialisé en nutrition. Il est auteur du *Guide de l'huile de coco* et co-auteur du *Guide des compléments antioxydants* publiés dans la collection Nature et vitamines.

Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

presse@thierrysouccar.com

Le Nouveau guide des probiotiques

Dr Daniel Sincholle

Parution 8 mars 2018

192 pages – Format 11 x 18 – 9,90 €

ISBN 978-2-36549-273-7