

LaClini 

**OBJECTIF NE PAS RECHUTER**



[WWW.LACLINI.Q.CH](http://WWW.LACLINI.Q.CH)

**021 825 25 23**

# **OBJECTIF NE PAS RECHUTER**

CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF  
SE RENFORCER POUR NE PAS RECHUTER

IL CONVIENT AUX ANCIENS CONSOMMATEURS QUI SOUHAITENT  
SE MAITRISER SANS EFFORT ET NE PLUS AVOIR PEUR D'UNE RECHUTE

UN SEVRAGE BIOLOGIQUE  
SANS SOUFFRANCE AVANT / PENDANT / APRÈS

## **AVANT :**

COMPRENDRE POUR QUELLE RAISON ON BOIT  
SE DÉCULPABILISER PUIS FAIRE LA PAIX AVEC SOI-MÊME

## **PENDANT :**

PAR SON ACTION SUR VOTRE MICROBIOTE  
LE PRÉBIOTIQUE ALPHA VA MODIFIER VOTRE RAPPORT À L'ALCOOL  
EN SUPPRIMANT L'ENVIE ET VOUS RENFORCER  
POUR NE PLUS SUBIR LE MANQUE

## **APRÈS :**

CE PROGRAMME VOUS OFFRE

UNE ASSURANCE  
UNE PROTECTION CONTRE LA DÉPENDANCE  
UN JOKER UTILISABLE À VIE

# $\alpha$

## PRÉBIOTIQUE ALPHA



PRÉBIOTIQUE HAUT DE GAMME  
EXTRAIT DE NOIX DE KOLA SAUVAGE

POUR PURIFIER / RENFORCER / RÉÉQUILIBRER  
LA FLORE INTESTINALE

381.- / PRÉBIOTIQUE ALPHA

# PROTOCOLE BIO SEVRAGE

1 PRISE DE PRÉBIOTIQUE ALPHA

DOSAGE ÉTABLI SELON :  
POIDS / ÂGE / SEXE  
NIVEAU DE CONSOMMATION D'ALCOOL

HÉBERGEMENT SUR PLACE OU RETOUR AU DOMICILE

EFFETS POSSIBLES LORS DE LA PREMIÈRE PRISE :

SOMMEIL LOURD  
DIAHRRÉE  
OU AUCUN DÉSAGRÉMENT

RÉSULTATS DÈS LE LENDEMAIN :

FLORE INTESTINALE RÉGÉNÉRÉE  
DÉSIR D'ALCOOL NON RESENTI  
AUCUNE SENSATION DE MANQUE  
VITALITÉ / APPÉTIT

# QU'EST-CE QU'UN PRÉBIOTIQUE ?

UN **PRÉBIOTIQUE** EST UNE SUBSTANCE NATURELLE  
QUI FAVORISE LA CROISSANCE, LA SANTÉ ET L'ACTIVITÉ DES BACTÉRIES  
BÉNÉFIQUES DANS LE SYSTÈME DIGESTIF

CONTRAIREMENT AUX **PROBIOTIQUES**  
QUI SONT DES MICRO-ORGANISMES VIVANTS TELS QUE DES BACTÉRIES

LES ALIMENTS **PRÉBIOTIQUES** SONT RICHES EN FIBRES NON DIGESTIBLES  
QUI SERVENT DE SOURCE DE NOURRITURE POUR LES BACTÉRIES  
BÉNÉFIQUES DU MICROBIOTE INTESTINAL.

LES **PRÉBIOTIQUES**  
CONTRIBUENT AU MAINTIEN D'UNE BONNE SANTÉ INTESTINALE  
EN FAVORISANT LA CROISSANCE SÉLECTIVE DES BACTÉRIES **PROBIOTIQUES**  
QUI SONT IMPORTANTES POUR L'ÉQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE

L'APPORT RÉGULIER DE **PRÉBIOTIQUES** DANS L'ALIMENTATION  
PEUT AIDER À SOUTENIR LA SANTÉ DIGESTIVE EN FAVORISANT  
LA PROLIFÉRATION DE BACTÉRIES BÉNÉFIQUES

CE QUI PEUT AVOIR DES IMPLICATIONS POSITIVES  
POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET D'AUTRES  
ASPECTS DE LA SANTÉ GLOBALE

# ALIMENTS PRÉBIOTIQUES CONNUS

## INULINE

LA CHICORÉE EST UNE SOURCE RICHE D'INULINE. ON LA TROUVE DANS D'AUTRES LÉGUMES TELS QUE L'AIL, LES POIREAUX, LES OIGNONS ET LES ASPERGES

## FRUCTO-OLIGOSACCHARIDES

LES FOS SE TROUVENT DANS DES ALIMENTS TELS QUE LES BANANES, LES OIGNONS, LES POIREAUX, LES ASPERGES, L'AIL, LES CHICORÉES, LES TOPINAMBOURS ET LES ARTICHAUTS

## GALACTO-OLIGOSACCHARIDES

LES GOS SONT PRÉSENTS DANS LES LÉGUMINEUSES TELLES QUE LES HARICOTS, LES POIS CHICHES ET LES LENTILLES, AINSI QUE DANS CERTAINS PRODUITS LAITIERS

## PECTINE

LA PECTINE EST UNE FIBRE PRÉSENTE DANS LES FRUITS, EN PARTICULIER DANS LES POMMES, LES AGRUMES ET LES BAIES

## SON D'AVOINE

LE SON D'AVOINE EST UNE SOURCE DE FIBRES QUI PEUT AGIR COMME UN PRÉBIOTIQUE

## PSYLLIUM

LE PSYLLIUM EST UNE PLANTE DONT LES GRAINES SONT RICHES EN FIBRES SOLUBLES, AGISSANT ÉGALEMENT COMME UN PRÉBIOTIQUE

## BAIES

LES FRAMBOISES, LES FRAISES ET LES MÛRES CONTIENNENT DES FIBRES QUI PEUVENT AVOIR DES PROPRIÉTÉS PRÉBIOTIQUES

## LÉGUMES CRUCIFÈRES

LES LÉGUMES CRUCIFÈRES TELS QUE LE CHOU, LE BROCOLI ET LE CHOU-FLEUR CONTIENNENT DES FIBRES BÉNÉFIQUES POUR LE MICROBIOTE INTESTINAL

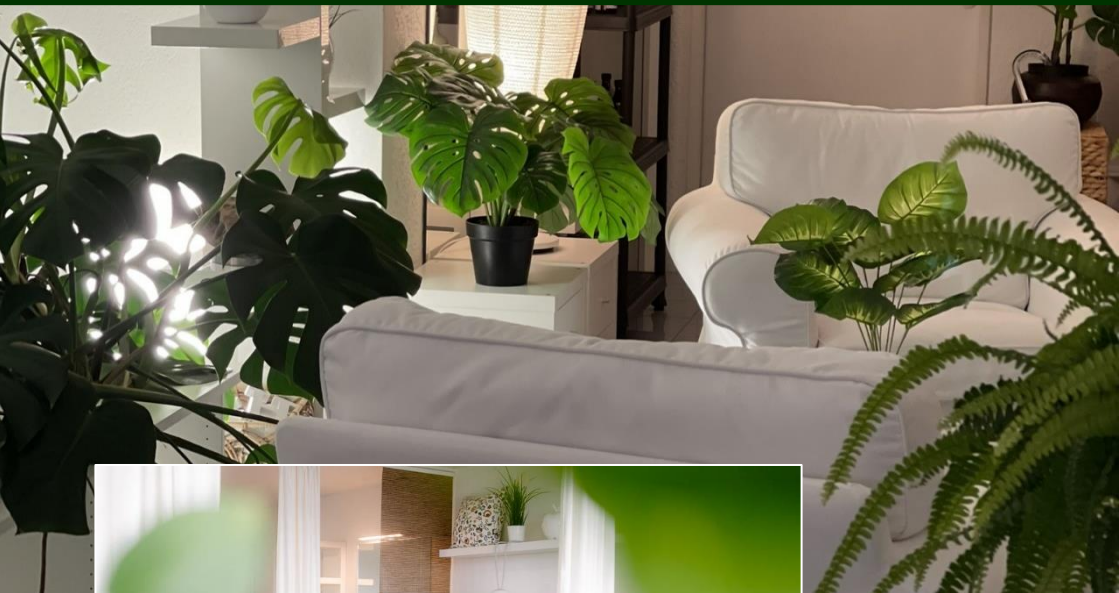
## LÉGUMES-RACINES

LES CAROTTES ET LES BETTERAVES SONT DES LÉGUMES-RACINES RICHES EN FIBRES PRÉBIOTIQUES

## AVOINE

L'AVOINE EST UNE SOURCE DE FIBRES QUI A DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA FLORE INTESTINALE

NUITÉE EN CHAMBRE DE SANTÉ / 183.-



LaClini 

ROUTE DE LA VALLÉE 9 1180 ROLLE  
021 825 25 23

# ALCOOL ET FLORE INTESTINALE

L'IMPACT DE L'ALCOOL SUR LA FLORE INTESTINALE EST UN SUJET DE RECHERCHE EN CONSTANTE ÉVOLUTION

LA FLORE INTESTINALE EST COMPOSÉE DE MILLIARDS DE MICRO-ORGANISMES, TELS QUE :  
BACTÉRIES / VIRUS / LEVURES (CHAMPIGNONS)  
QUI RÉSIDENT DANS LE TRACTUS GASTRO-INTESTINAL

LA FLORE INTESTINALE JOUE UN RÔLE CRUCIAL DANS LA DIGESTION, LE MÉTABOLISME DES NUTRIMENTS, LE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET D'AUTRES FONCTIONS IMPORTANTES POUR LA SANTÉ

LES POINTS À CONSIDÉRER CONCERNANT L'ALCOOL ET LA FLORE INTESTINALE :

## **DÉSÉQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE :**

LA CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL PEUT PERTURBER L'ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE INTESTINAL

L'ALCOOL A DES PROPRIÉTÉS ANTIBACTÉRIENNES ET UNE CONSOMMATION EXCESSIVE PEUT ENTRAÎNER LA MORT DE CERTAINES BACTÉRIES BÉNÉFIQUES, PERTURBANT AINSI LA DIVERSITÉ ET L'ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE

## **INFLAMMATION INTESTINALE :**

L'ALCOOL PEUT PROVOQUER UNE INFLAMMATION DANS LE TRACTUS GASTRO-INTESTINAL

UNE INFLAMMATION CHRONIQUE PEUT ALTÉRER LA FONCTION INTESTINALE NORMALE ET AFFECTER LA COMPOSITION DU MICROBIOTE.

CERTAINS TYPES DE BACTÉRIES ET LEVURES PEUVENT PROLIFÉRER EN RÉPONSE À L'INFLAMMATION, TANDIS QUE D'AUTRES PEUVENT ÊTRE RÉDUITES, IMPLIQUANT UN DÉSIR D'ALCOOL PLUS IMPORTANT



### **EFFETS SUR LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE :**

L'ALCOOL PEUT AUGMENTER LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE, ÉGALEMENT CONNUE SOUS LE NOM DE FUITE INTESTINALE

CELA SIGNIFIE QUE DES SUBSTANCES NOCIVES PEUVENT TRAVERSER LA PAROI INTESTINALE ET ACCÉDER À LA CIRCULATION SANGUINE, DÉCLENCHANT UNE RÉPONSE IMMUNITAIRE

CE PROCESSUS PEUT INFLUENCER LA COMPOSITION DU MICROBIOTE

### **PRODUCTION DE MÉTABOLITES :**

LA DÉGRADATION DE L'ALCOOL DANS LE FOIE GÉNÈRE DIVERS MÉTABOLITES, DONT CERTAINS PEUVENT AVOIR DES EFFETS SUR LA FLORE INTESTINALE

PAR EXEMPLE, L'ÉTHANOL PEUT ÊTRE MÉTABOLISÉ EN ACÉTALDÉHYDE, QUI EST UN COMPOSÉ POTENTIELLEMENT TOXIQUE

### **MODULATION DES SOUCHES BACTÉRIENNES :**

DES ÉTUDES SUGGÈRENT QUE LA CONSOMMATION D'ALCOOL PEUT INFLUENCER LA PRÉSENCE DE CERTAINES SOUCHES BACTÉRIENNES DANS LE MICROBIOTE INTESTINAL

LES EFFETS SPÉCIFIQUES DE L'ALCOOL SUR LA FLORE INTESTINALE PEUVENT VARIER EN FONCTION DE LA QUANTITÉ D'ALCOOL CONSOMMÉE, LA FRÉQUENCE DE LA CONSOMMATION, DU TYPE D'ALCOOL ET LA SENSIBILITÉ INDIVIDUELLE

LA MODÉRATION EST RECOMMANDÉE POUR MAINTENIR UN ÉQUILIBRE SAIN DU MICROBIOTE INTESTINAL ET PRÉVENIR D'ÉVENTUELS EFFETS NÉFASTES SUR LA SANTÉ INTESTINALE