

Comment les bactéries intestinales stimulent notre système immunitaire

Tous les nutriments passent par la paroi de l'intestin grêle pour être assimilés par le foie, mais il n'y a pas que les nutriments qui peuvent se faufiler. Des bactéries et des virus insidieux peuvent infiltrer le corps et causer beaucoup de dégâts.

Mais ne vous inquiétez pas ! Rien n'échappe à votre système immunitaire.

80 % de votre système immunitaire se retrouve dans vos intestins et il est toujours prêt à passer à l'attaque pour contrer les envahisseurs dès qu'ils se retrouvent dans votre intestin grêle.

Les bactéries intestinales, aussi connues sous le nom de microbiome, jouent un rôle clé pour notre santé immunitaire. Notre système immunitaire évolue avec ces bactéries et, au fil du temps, ils créent une relation symbiotique forte.

Les bactéries intestinales sont en charge de cette relation.

Elles montent la garde à l'intérieur du système digestif et lorsqu'elles identifient des envahisseurs, elles font signe au système immunitaire pour qu'il passe à l'attaque.



Les bactéries intestinales calment aussi le système immunitaire et réduisent l'inflammation. Lorsque notre microbiome est fort, notre système immunitaire est aussi fort et équilibré.

La prise d'un probiotique à souches humaines multiples est une façon simple de garder nos bactéries intestinales en santé. Une alimentation à base de plantes et de légumes fermentés est aussi recommandée.

5,00 \$ sur un achat de **50,00 \$** ou plus de produits Flora.

(Incluant tous les produits Flora, Udo's Choice et Salus Haus)

Au Détaillant : Flora vous remboursera la valeur nominale de ce coupon plus les frais de manutention, à condition que le coupon remboursable soit présenté par votre consommateur au moment de l'achat de l'article décrit sur le coupon. Tout autre usage de ce coupon peut être considéré frauduleux. Si l'on ne peut présenter sur demande des factures attestant l'achat de stock suffisant dans les derniers 90 jours pour couvrir le nombre échangé, cette offre sera nulle. Les coupons présentés au remboursement deviennent notre propriété. Toute reproduction non autorisée de ce coupon est interdite par la loi. Flora ne remboursera les détaillants pour les coupons que s'ils sont reçus durant une période de six mois (180 jours) suivant la date d'expiration indiquée. Pour obtenir un remboursement, veuillez vous adresser à Flora, PO Box 1600, Pickering, Ontario, L1V 7C1. **Au Client :** Il est possible que le détaillant vous fasse payer la taxe sur le prix total de l'article et déduise ensuite la valeur de coupon, conformément à la loi provinciale en vigueur. Le cas échéant, le crédit de TPS/TVQ/TVH est compris dans la valeur nominale du coupon. Toute reproduction non autorisée de ce coupon est interdite par la loi. Limite un coupon par achat. Ne peut être combiné avec aucun autre coupon. Valide seulement au Canada. **DATE D'EXPIRATION :** 31 mars 2018.



florahealth.com

Recette délicieuse:

Smoothie au sureau

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse :

- 2 c. à soupe d'Huile de lin Flora
- 4 c. à soupe de yogourt grec biologique
- 3 g de Poudre d'acérola
- 5 g de Cristaux de sureau
- 1 tasse de framboises ou de bleuets surgelés
- 1 petite banane
- 1 tasse de lait de coco ou d'amande

NPN 80076242



JOYEUSE PURIFICATION

Il est temps de repenser votre purification avec Flor-Essence®.

Vous avez peut-être évité les purifications parce que, soyons honnêtes, elles peuvent être dures pour le corps et vous confiner aux toilettes pour quelque temps, une expérience particulièrement déplaisante. Flor-Essence® est différent. Il s'agit d'une purification quotidienne douce qui favorise les procédés naturels du corps en l'aidant à éliminer les toxines de façon plus efficace. En réalité, votre corps est très bon pour se purifier lui-même, mais avec la quantité de toxines auxquelles nous sommes exposés, il peut bénéficier d'un coup de pouce quotidien. Oubliez les purifications extrêmes et utilisez Flor-Essence® pour une purification quotidienne douce qui revigore le corps et l'esprit. #CleanseHappy



Sans OGM | Sans gluten
Biologique | Végétalien

JANVIER - FÉVRIER
2018

Pulse

Conseils pour de saines habitudes de vie

À l'intérieur :

Comment les bactéries intestinales stimulent notre système immunitaire

Repensez votre purification

Trouvez votre énergie

Coupon-rabais de 5,00 \$



Recette délicieuse :

Smoothie detox matinal

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse :

- ½ tasse d'eau tiède de haute qualité
- 1 morceau d'un pouce de gingembre pelé (ou ½-1 c. à thé de gingembre moulu)
- ½ tasse de baies surgelées
- ½ pomme, pelée et sans le cœur
- ½ tasse de jus de cerise ou d'ananas
- 1-2 c. à soupe de jus de citron ou de lime
- 1 c. à soupe d'Huile d'Udo™ mélange d'oméga 3+6+9
- 1 c. à thé - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 mesure de Super Verts®
- 1 c. à soupe de poudre de cacao
- 1 c. à soupe de Floralax® II
- ¼ c. à thé de cannelle
- 1 soupçon de poivre de cayenne
- 1 banane
- 1 c. à thé de poudre Flora MSM
- 1 c. à thé d'Élixir suédois de Maria
- Garnir avec des copeaux de chocolat (optionnel)

Ajoutez un smoothie detox à votre routine pour un surplus de nutriments et d'antioxydants !

Repensez votre purification habituelle

Par : Lisa Kilgour, nutritionniste

La nouvelle année apporte son lot de nouvelles résolutions.

Nous aimerions manger plus santé ou mieux planifier nos repas, mais ce sont des habitudes difficiles à adopter... surtout lorsque nous nous remettons des abus du temps des Fêtes.

Repensons le tout. La vie a tendance à être trop occupée pour un changement drastique d'alimentation, par le fait même, ces changements sont rarement efficaces. Si nous réussissons, nous sommes extrêmement fiers pour une semaine ou deux, mais, éventuellement, la préparation des repas ou nos vies effrénées nous lancent trop d'obstacles et nous reprenons nos mauvaises habitudes. Ces mêmes habitudes que nous tentions de changer.

Au lieu de changements drastiques, changez seulement une ou deux choses. Lorsque ces changements deviennent une habitude, ajoutez-en une autre.

Commencez avec une chose importante que vous voulez changer.

La clé est de se concentrer seulement sur cette chose importante et de ne pas ajouter plusieurs choses mineures en même temps.



Coup de ponce smoothie



Par exemple, s'engager à apporter un lunch au travail tous les jours pour un mois. Cela peut nécessiter beaucoup de préparation et d'organisation initialement. Alors, ne vous concentrez que sur cette chose. N'ajoutez pas « le lunch doit être super santé/végétalien/paléo/cru » ou quelque soit l'alimentation que vous voulez adopter.

Ajoutez ensuite quelques petites choses. Nos corps veulent retrouver un équilibre et des habitudes santé en janvier. Décembre peut être épuisant et nos corps ont besoin d'un changement. Alors, une fois que votre gros changement est devenu une habitude, ajoutez lentement d'autres petits changements.

Quelques idées faciles :

- ➔ **Mangez plus de fruits et de légumes.** L'ajout d'une portion supplémentaire de fruits et légumes à votre alimentation peut faire toute la différence. Ajoutez une pomme à votre sac à lunch pour une collation d'après-midi santé.
- ➔ **Dormez plus.** Nos corps aiment dormir plus lors des longues nuits d'hiver. Essayez d'être au lit vers 22h00 pour quelques semaines et vous sentirez un regain d'énergie.
- ➔ **Bougez.** Des études ont démontré que 30 minutes d'exercice physique cinq fois par semaine peuvent faire des miracles. Essayez de prendre une marche le midi ou stationnez-vous un peu plus loin de votre travail.
- ➔ **Buvez une tasse chaude de Flor•Essence®.** C'est le changement le plus facile que je fais à chaque janvier. J'aide mon corps à se détoxifier doucement avec une once de Flor•Essence® dans de l'eau tiède. C'est une formule Ojibwa ancienne qui favorise la détoxification de tout le corps tout en étant assez douce pour janvier. Nos corps préfèrent le printemps ou l'automne pour une détoxification plus intense, mais Flor•Essence® est assez doux pour un usage quotidien et favorise les procédés d'élimination naturels de notre corps.



À propos de l'auteure: Lisa Kilgour, nutritionniste Lisa Kilgour se retrouve souvent autour du lac à boire beaucoup d'eau dans ses pantalons de yoga super confortables. Suivez-la sur LisaKilgour.com ou sur Instagram @lisa.kilgour.nutritionist.

Quelle est votre façon préférée de commencer l'année ?

Faites-nous savoir !

Partagez sur les réseaux sociaux et identifiez

@florahealthy, #BeFloraHealthy



Trouvez votre énergie pour la nouvelle année

Fatigué ? Besoin d'un peu plus de confiance ?

Essayez ces actions efficaces :

Réduisez votre consommation de café et de thé. Buvez plus d'eau. Stimulez la digestion. Fortifiez-vous avec un supplément énergisant.

Pourquoi cela fonctionne :

Réduire la consommation de café.

La consommation de thé noir ou de café pour leurs effets stimulants ne règle pas la cause du problème. Elle bloque l'absorption de fer, le minéral énergisant, et peut aggraver la déshydratation !

Boire de l'eau. La déshydratation est une source courante du manque d'énergie et rend la concentration plus difficile. Buvez plus d'eau, même si vous n'avez pas soif, mais pas durant les repas !

Stimuler la digestion. Lorsque le corps est très actif, et que nous en avons le plus besoin, la digestion s'arrête ! Prenez du vinaigre de cidre de pomme ou des herbes amères avant les repas et prenez votre temps pour manger pour bien absorber les nutriments énergisants de votre nourriture.

Vous fortifier. La carence en fer est la carence alimentaire la plus courante au monde, ce qui cause de l'irritabilité, de la fatigue et le sentiment d'avoir toujours froid. Le fer pourrait aussi améliorer votre routine matinale : les cernes sous les yeux, les joues pâles et les cheveux fins et cassants sont aussi des signes de faibles niveaux de fer.

Vous êtes inquiet...

D'arrêter le café ? Remplacez seulement une tasse par jour avec une tisane !

D'un surplus de fer ? Vous pouvez prendre une dose quotidienne de Floradix® sans prescription de façon sécuritaire !



Essayez ces actions énergisantes ! Quelles autres idées avez-vous pour commencer 2018 avec une vitalité optimale et une santé vibrante ?