



Microbiote et immunité!

Rappelons que dans notre intestin, nous avons tous deux kilos de bactéries! Il en existe cent mille milliards! Bien plus que vous n'avez de cellules dans votre corps! Avec plus de 200 à 250 espèces différentes. Et toutes ces espèces vivent en bonne intelligence avec vous.

C'est un exemple parfait de collaboration entre êtres vivants, car ce sont bien des êtres vivants! Vous leur offrez le gîte et le couvert et en échange, elles vous aident dans de très nombreuses fonctions et pas des moindres!

Tout d'abord, elles contribuent à digérer certains aliments. Puis, elles fabriquent certaines vitamines et nutriments dont vous avez besoin. Mais le plus important, c'est qu'elles participent au bon fonctionnement de votre système immunitaire qui est à plus de soixante-dix pour cent dans votre intestin, en neutralisant les agents agresseurs comme les virus, bactéries, mycoses, les agents neutres (un corps étranger) et enfin, en réparant votre corps lorsqu'il est endommagé.

Dans cette collaboration entre le microbiote et votre système immunitaire, il y a des exigences pour que tout fonctionne au mieux, et d'abord que vous leur apportiez la nourriture qui leur convient. Une

***prenons soin des
bactéries que
nous avons dans
notre intestin***

mauvaise alimentation (sodas, friandises, graisses saturées, grignotage...) a pour effet de développer certaines bactéries néfastes qui perturbent votre système immunitaire. Trop de chocolat, trop de féculents, pas assez de fibres, de vitamines D, de zinc, de fer, d'oméga 3 et voilà que tout se perturbe aussi.

Votre système immunitaire ne réagit plus de manière modulée mais peut soit baisser la garde et favoriser le développement d'infections, soit au contraire surréagir et provoquer des réactions auto-immunes ou allergiques. L'alimentation est essentielle.

Et le yoga dans tout cela me, direz-vous? et bien : l'attention portée à notre hygiène de vie, la baisse des stress, et l'activité physique que représente le yoga sont toutes déterminantes! Lorsque les postures stimulent l'intestin en le plaçant dans toutes les orientations - en haut, à l'envers, en torsion, etc. - vous activez le transit et vous améliorez l'état du microbiote qui déteste que vous soyez constipé.

Lorsque vous pratiquez *agnisara krya*, *kapalabathi*, ou *uddhyana bandha*, la pince ou demi-pince ou *yoga mudra* ou la charrue, vous activez *agni*, c'est-à-dire le feu digestif. Celui-ci contribue donc à la digestion mais aussi à la régulation du système immunitaire, garant de votre intégrité physique.

Les yogis ont même mis au point un protocole spécial pour « nettoyer » l'intestin (*shankaprakshalana*), qui consiste à boire de l'eau salée et à pratiquer quelques postures pour entraîner un lavement de haut en bas de tout le tube digestif. En attendant, continuez à pratiquer votre yoga régulièrement pour assurer souplesse, tonicité musculaire mais aussi favoriser le fonctionnement de votre intestin et de votre système immunitaire en entretenant au mieux ces cent mille milliards d'invités dans votre intestin qui collaborent au mieux avec vous. ■ www.idyt.com