

Translations:Conserve lactofermentées/179/fr

Ces bactéries intestinales qui aiment les fibres (on les appelle les « firmicutes ») nous veulent du bien, elles créent un équilibre qui nous permet d'être heureux et en bonne santé. Quand on ne mange pas assez de fibres et qu'on mange à la place un régime chargé en graisses saturées et en sucre raffiné, on les affame, et on vient nourrir un autre type de bactéries, les « bactéroïdètes », qui elles sont associées à à peu près toutes les maladies chroniques actuelles : obésité, diabète, dépression, Alzheimer, hypertension..