



# RÉPARER SON MICROBIOTE

Protocole Complet de Restauration Intestinale  
Rééquilibrage • Anti-inflammatoire • Régénération



Équilibrer



Réparer



Détoxifier

Retrouvez votre **SANTÉ** de l'intérieur !

# Et si toutes vos maladies venaient... de votre intestin ?

Fatigue chronique.  
Ballonnements.  
Douleurs inexpliquées.  
Anxiété.  
Problèmes de peau.  
Troubles digestifs.

Vous avez consulté.  
Vous avez testé.  
Vous avez cherché.

Et pourtant... rien ne tient dans le temps.

Et si le problème n'était pas là où on vous a dit de regarder ?

## Le coupable silencieux : votre microbiote

Dans votre intestin vivent **des milliards de micro-organismes**.

Un écosystème.  
Un équilibre fragile.  
Une intelligence invisible.

Quand tout fonctionne :  
digestion fluide  
immunité forte  
énergie stable

Mais quand cet équilibre se brise...  
tout s'effondre.

## La dysbiose : l'origine cachée de nombreuses maladies

Ce mot, peu connu, pourrait pourtant expliquer énormément de choses.

**La dysbiose**, c'est :

- un microbiote déséquilibré
- des "mauvaises" bactéries qui prennent le dessus
- une inflammation chronique qui s'installe

Et à partir de là...

le corps entre en guerre contre lui-même.

# Le scénario catastrophe dans votre corps

Imaginez...

Votre intestin n'est plus étanche.

Il devient perméable.

Des toxines passent dans votre sang.

Votre système immunitaire s'emballé.

L'inflammation devient permanente.

C'est ce qu'on appelle :

l'intestin poreux

Et c'est là que tout bascule.

## Les maladies qui en découlent (et dont on ne vous parle pas assez)

Ce dérèglement peut être impliqué dans :

- le syndrome de l'intestin irritable
- le SIBO (prolifération bactérienne)
- les maladies inflammatoires intestinales
- la maladie cœliaque
- la diverticulite
- la constipation chronique
- mais aussi... le diabète
- et même certaines maladies auto-immunes comme la sclérodermie

Oui, tout cela peut avoir une racine commune.

## Et ce n'est pas tout... votre cerveau est aussi touché

Votre intestin et votre cerveau communiquent en permanence.

Quand votre microbiote est perturbé :

- votre humeur change
- votre stress augmente
- votre clarté mentale diminue

Ce n'est pas "dans votre tête"  
c'est dans votre intestin

# Ce que vous mangez peut vous détruire... ou vous reconstruire

Chaque bouchée que vous avalez envoie un message à votre microbiote.

## Les destructeurs

- sucres raffinés
- aliments ultra-transformés
- alcool
- excès de gluten industriel

Ils nourrissent les mauvaises bactéries

Ils entretiennent l'inflammation

## Les réparateurs

À l'inverse, certains aliments reconstruisent votre terrain :

- légumes riches en fibres
- aliments fermentés
- bonnes graisses (oméga-3)
- polyphénols (fruits rouges, thé vert...)

Ils rééquilibrent votre microbiote

Ils calment l'inflammation

Ils réparent votre intestin



# Le vrai problème : on traite les symptômes... pas la cause

On vous donne :

- des médicaments
- des pansements digestifs
- des solutions temporaires

Mais rarement on vous dit :

“Et si on réparait votre terrain ?”

## La clé oubliée : réparer l'intestin en profondeur

Pour sortir du cercle vicieux, il faut :

1. rééquilibrer le microbiote
2. éliminer les agents perturbateurs
3. réparer la barrière intestinale
4. réduire l'inflammation

C'est une approche globale  
et surtout durable

## Et si vous passiez à l'étape suivante ?

Car il y a un élément encore trop souvent ignoré...

**la présence possible de parasites et d'agents pathogènes**  
qui entretiennent la dysbiose et empêchent toute guérison durable.

## Découvrez une approche complète et différente

Si vous voulez aller plus loin et comprendre les mécanismes en profondeur, notamment le rôle souvent sous-estimé des parasites dans le déséquilibre intestinal :

- <https://www.affaircenter.com/fenbendazole-et-parasites-mecanismes>

# LISTE DES PRODUITS – PROTOCOLE MICROBIOTE

## 1. Nettoyage & réduction des agents perturbateurs

- Charbon actif végétal
- Argile verte (montmorillonite)
- Extrait de pépins de pamplemousse (EPP)
- Huile essentielle d'origan (capsules gastro-résistantes)

**Objectif : réduire toxines, bactéries pathogènes et fermentation excessive**

## 2. Rééquilibrage du microbiote

- Probiotiques multi-souches (Lactobacillus + Bifidobacterium)
- Saccharomyces boulardii
- Prébiotiques (inuline, FOS, acacia) (*à adapter selon tolérance SIBO*)

**Objectif : restaurer une flore intestinale saine**

## 3. Réparation de la muqueuse intestinale

- L-glutamine (en poudre)
- Zinc (bisglycinate ou carnosine)
- Collagène ou bouillon d'os (en poudre ou maison)
- Aloe vera (jus pur)

**Objectif : “reboucher” la barrière intestinale**

## 4. Réduction de l'inflammation

- Oméga-3 (EPA/DHA)
- Curcuma (avec pipérine ou forme biodisponible)
- Vitamine D3 + K2
- Magnésium (bisglycinate)

**Objectif : calmer l'inflammation chronique**

## 5. Soutien digestif

- Enzymes digestives (lipase, amylase, protéase)
- Bétaïne HCl + pepsine (*si hypochlorhydrie suspectée*)
- Plantes digestives (fenouil, gingembre, menthe poivrée)

**Objectif : améliorer la digestion et limiter les fermentations**

## 6. Facteur souvent oublié (option avancée)

En cas de stagnation ou symptômes persistants :

- complexes antiparasitaires naturels
- plantes antimicrobiennes ciblées

**Fenbendazole** [Fournisseur de qualité cliquez ici](#)

**À intégrer avec prudence dans une stratégie globale**

**222mg jour jusqu'à 80kg de poids corporel et 444mg au delà**

**Prise de 20 jours – 10 jours de repos – prise de 20 jours (à répéter 4 fois par an)**

## KIT MINIMAL (essentiel pour démarrer)

Si tu veux simplifier pour tes lecteurs :

**Les indispensables :**

- Probiotiques multi-souches
- L-glutamine
- Oméga-3
- Zinc
- Charbon actif

**Ce combo couvre déjà :**

- ✓ microbiote
- ✓ inflammation
- ✓ réparation intestinale

## CONSEIL IMPORTANT

Tout prendre en même temps n'est pas toujours optimal.

Il est préférable de :

- introduire progressivement
- observer les réactions
- adapter selon le terrain

# PROTOCOLE MICROBIOTE

## POSOLOGIE & TIMING QUOTIDIEN

Produit	Posologie recommandée	Matin	Midi	Soir	Conseils d'utilisation
<b>L-glutamine</b>	5 g à 10 g / jour	✓ à jeun	✗	✓ à jeun	Dans un verre d'eau, loin des repas
<b>Probiotiques multi-souches</b>	10 à 50 milliards UFC	✓	✗	✗	À jeun ou avant repas
<b>Saccharomyces boulardii</b>	250 à 500 mg x2	✓	✗	✓	Idéal en cas de dysbiose/SIBO
<b>Charbon actif</b>	500 à 1000 mg	✗	✓	✗	Loin des repas et compléments (2h)
<b>Argile verte</b>	1 cuillère à café	✓ à jeun	✗	✗	Cure courte (2-3 semaines)
<b>Oméga-3 (EPA/DHA)</b>	1000 à 3000 mg	✓	✓	✗	Pendant repas
<b>Zinc (bisglycinate)</b>	15 à 30 mg	✗	✗	✓	À distance des repas
<b>Vitamine D3 + K2</b>	1000 à 4000 UI	✓	✗	✗	Avec matières grasses
<b>Curcuma (biodisponible)</b>	500 à 1000 mg x2	✓	✓	✗	Avec repas
<b>Magnésium bisglycinate</b>	200 à 400 mg	✗	✗	✓	Favorise le sommeil
<b>Enzymes digestives</b>	Selon produit	✗	✓	✓	Juste avant repas
<b>Bétaïne HCl</b>	300 à 600 mg	✗	✓	✓	Début du repas (si besoin)
<b>Aloe vera (jus)</b>	30 à 50 ml	✓	✗	✗	À jeun
<b>Collagène</b>	5 à 10 g	✗	✗	✓	Dans boisson chaude ou froide

# ROUTINE TYPE SIMPLIFIÉE

## MATIN (à jeun)

- L-glutamine
- Probiotiques
- Aloe vera
- Vitamine D

## MIDI (repas principal)

- Oméga-3
- Curcuma
- Enzymes digestives
- (Bétaïne HCl si besoin)

## SOIR

- L-glutamine (2e prise)
- Zinc
- Magnésium
- Collagène
- Enzymes digestives

## À PART (important)

- Charbon actif ou argile  
toujours à distance (2h minimum des repas et compléments)

# DURÉE DU PROTOCOLE

Phase	Durée
Nettoyage	2 à 4 semaines
Rééquilibrage	4 à 8 semaines
Réparation	4 à 8 semaines
Stabilisation	long terme

# CONSEILS CLÉS

- Introduire progressivement
- Ne pas tout commencer le même jour
- Adapter selon tolérance digestive
- Faire des pauses (notamment charbon/argile)

## VERSION SIMPLIFIÉE (pour débutants)

Si tu veux alléger dans ton PDF :

### Matin :

- Probiotiques + glutamine

### Midi :

- Oméga-3 + enzymes

### Soir :

- Magnésium + zinc + glutamine

## TABLEAU DES INDISPENSABLES POSOLOGIE JOURNALIÈRE

Produit	Posologie journalière recommandée	Moment idéal	Conseils d'utilisation	Fournisseur recommandé
<b>Probiotiques multi-souches</b>	10 à 50 milliards UFC	Matin à jeun	Commencer progressivement, à distance des repas	<a href="#">Fournisseur recommandé</a>
<b>L-glutamine</b>	4 gélules / jour	Matin à jeun + soir	Diluer dans de l'eau, loin des repas	<a href="#">Fournisseur recommandé</a>
<b>Oméga-3 (EPA/DHA)</b>	12/15ml/jour	Pendant repas (midi/soir)	Le plus important support de votre santé	<a href="#">Fournisseur recommandé</a>
<b>Zinc &amp; Quercétine</b>	2 gélules / jour	Soir	À distance des repas pour meilleure assimilation	<a href="#">Fournisseur recommandé</a>
<b>Charbon actif</b>	500 à 1000 mg (ponctuel)	Entre les repas	À prendre à 2h des compléments et médicaments	<a href="#">Fournisseur recommandé</a>
<b><u>Déparasitage actif</u></b>				
<b>Fenbendazole</b>	222mg à 444mg	Pendant Repas	20 jours de prise/10 jours de pose/ 20 jours de prise	<a href="#">Fournisseur recommandé</a>

# PROGRAMME 30 JOURS – ALIMENTATION RÉPARATRICE DU MICROBIOTE

## Principes du programme

- Favoriser la réparation intestinale
- Réduire l'inflammation
- Rééquilibrer le microbiote
- Éviter les fermentations excessives (SIBO-friendly adaptable)

## SEMAINE 1 (RESET DIGESTIF – doux et anti-inflammatoire)

Objectif : soulager l'intestin

### Jour 1

- Matin : Porridge sans gluten (flocons de riz + lait amande + myrtilles)
- Midi : Poulet vapeur + courgettes + riz basmati
- Soir : Soupe carottes + gingembre

### Jour 2

- Matin : Smoothie (banane + lait coco + graines de chia)
- Midi : Poisson blanc + patate douce + haricots verts
- Soir : Velouté de courgettes

### Jour 3

- Matin : Œufs brouillés + avocat
- Midi : Dinde + riz + carottes
- Soir : Soupe potimarron

### Jour 4

- Matin : Porridge + framboises
- Midi : Saumon + quinoa + épinards
- Soir : Bouillon d'os + légumes

### Jour 5

- Matin : Smoothie vert léger
- Midi : Poulet + patate douce + brocoli
- Soir : Velouté carottes

## **Jour 6**

- Matin : Omelette + herbes
- Midi : Poisson + riz + courgettes
- Soir : Soupe légumes

## **Jour 7**

- Matin : Porridge + graines
- Midi : Dinde + légumes vapeur
- Soir : Bouillon + légumes

# **SEMAINE 2 (RÉÉQUILIBRAGE MICROBIOTE)**

Objectif : nourrir les bonnes bactéries

## **Jour 8 à 14 (rotation des repas)**

Matin :

- Yaourt nature (ou coco) + graines + fruits rouges
- ou smoothie kéfir

Midi :

- Poisson gras (sardine/maquereau) + légumes + quinoa
- ou poulet + légumes + huile d'olive

Soir :

- Soupe + légumes + petite portion protéine

Introduction progressive :

- choucroute crue (1 cuillère)
- kéfir

## **SEMAINE 3 (RÉPARATION INTESTINALE)**

Objectif : reconstruire la muqueuse

### **Jour 15 à 21**

Matin :

- Smoothie glutamine (lait végétal + collagène + fruits rouges)
- ou œufs + avocat

Midi :

- Saumon + légumes + huile d'olive
- ou viande maigre + légumes

Soir :

- Bouillon d'os + légumes
- soupe enrichie (curcuma, gingembre)

Ajouts clés :

- curcuma
- huile d'olive
- bouillon d'os quotidien

## **SEMAINE 4 (STABILISATION & DIVERSIFICATION)**

Objectif : renforcer durablement le microbiote

### **Jour 22 à 30**

Matin :

- Porridge + fruits + graines
- ou œufs + légumes

Midi :

- Assiette variée : protéines + légumes + bonnes graisses
- rotation maximale des aliments

Soir :

- Repas léger : soupe ou légumes + protéines

Diversifier :

- légumes de saison
- épices
- fibres variées

# EXEMPLES DE RECETTES CLÉS

## Bouillon réparateur intestinal

- os (poulet ou bœuf)
- carottes
- céleri
- cuisson longue (12h+)

riche en collagène

## Assiette anti-inflammatoire

- saumon
- brocoli vapeur
- huile d'olive
- curcuma

## Smoothie réparateur

- lait coco
- myrtilles
- collagène
- graines de chia

## ALIMENTS À ÉVITER PENDANT LES 30 JOURS

- sucre raffiné
- alcool
- produits ultra-transformés
- excès de gluten
- produits industriels

## CONSEILS CLÉS

- manger lentement
- bien mastiquer
- éviter les excès
- écouter ses réactions digestives

## ADAPTATION SIBO

si ballonnements importants :

- réduire fibres fermentescibles
- éviter oignons, ail au début
- privilégier légumes cuits

## CONCLUSION

Ces 30 jours permettent :

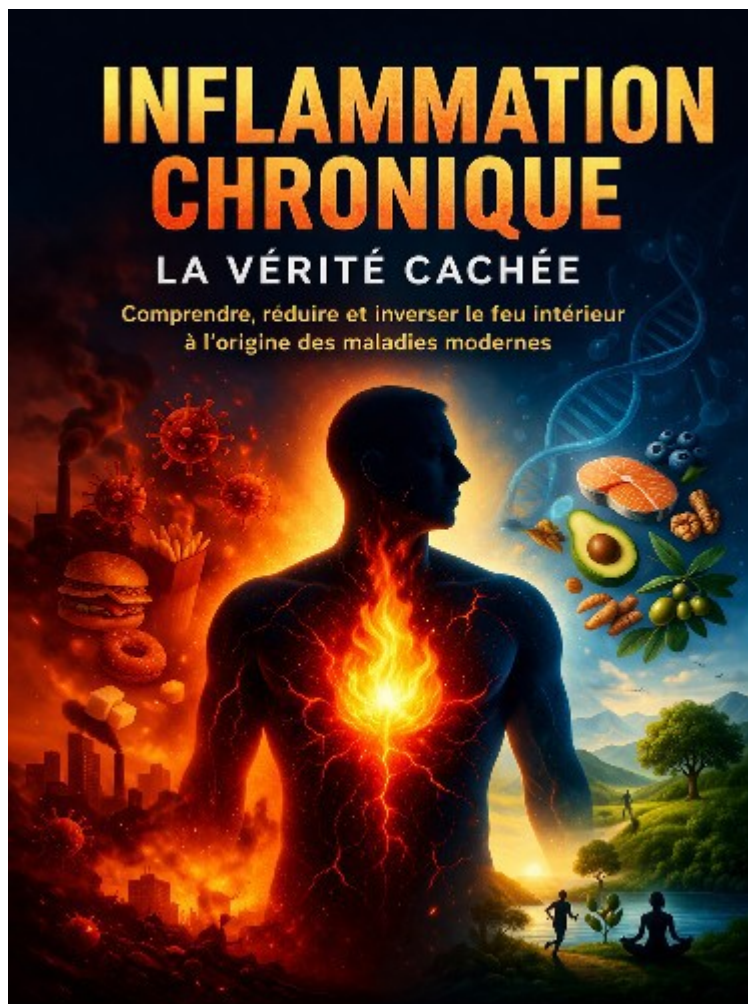
- ✓ de relancer la digestion
- ✓ de réparer l'intestin
- ✓ de rééquilibrer le microbiote

mais surtout de **poser les bases d'une transformation durable**

## POUR ALLER PLUS LOIN

Pour compléter cette approche et agir sur les causes profondes souvent négligées :

- <https://www.affaircenter.com/fenbendazole-et-parasites-mecanismes>



**392 pages sur l'inflammation de bas grade**

cette inflammation silencieuse et tueuse  
qui gâche tant de vie qui n'auront pas eu  
les informations de ce livre !

**[Cliquez ici pour en savoir plus](#)**

