



Mes amis,

Je ne suis pas scientifique, encore moins médecin, mais mes 30 années d'expérience dans le monde de la médecine naturelle, au contact de thérapeutes aux spécialités variées, les nombreuses conversations que j'ai partagées avec eux, les centaines de conférences auxquelles j'ai assisté et les nombreux ouvrages que j'ai lus sur ce sujet, conduisent finalement au même constat qui se résume en deux points essentiels :

■ La santé est une question de bon sens, et de prévention. Et comme le disait Hippocrate « **Que ton aliment soit ton médicament** ».

■ **Dès lors, l'organe clé de la santé est l'intestin.**

Il est donc important que la flore intestinale de chaque individu soit bien équilibrée.

Non seulement, pour bonne assimilation des nutriments, mais aussi, comme tout le monde l'admet désormais, parce que : **l'intestin est notre deuxième cerveau.**

En outre, l'équilibre de la flore intestinale permet d'avoir un système immunitaire efficace et stable. On sait quel est le rôle prédominant des

défaillances de notre système immunitaire, que ce soit un déficit, une suractivité, ou encore un dévoiement qui le fait s'attaquer à nos propres cellules ou organes, dans l'origine de nombreuses maladies.

Il en ressort que la priorité de quiconque souhaitant préserver sa santé est de porter un soin particulier à sa flore intestinale. L'idéal serait de prendre des probiotiques tous les jours. Ce rituel de soin et d'hygiène quotidien, est un geste d'amour et de respect pour soi mais aussi pour les autres. Quand on se protège des agressions, on protège son entourage.

En ce début d'année 2019, où les vœux qu'on s'échange s'accompagnent d'un rituel « ... et surtout la santé ! », je tenais simplement à vous rappeler cette pratique, toute simple, pour la réalisation de ce vœu essentiel.

*Je vous souhaite une très belle année,
remplie de joie et d'amour.*

Nicola Frassanito