



در بسیاری از موارد، آکنه می تواند به علت مشکلات دستگاه گوارش و عملکرد روده بروز کند و مصرف پروبیوتیک ها برای درمان آکنه ممکن است یکی از مهم ترین مواردی باشد در پیشگیری از بروز آکنه تأثیر مثبت داشته باشد.

بدن شما از صدها هزار میلیارد باکتری تشکیل شده است. اکثر ما از باکتری ها به عنوان یک عامل بد و بیماریزا یاد می کنیم، اما بدن شما (و به ویژه روده شما) نیز از باکتری های خوب تشکیل شده است که برای سلامت و سلامتی شما ضروری است.

باکتری خوب در روده کمک می کند که مواد غذایی بخوبی هضم شده و مواد مغذی را جذب بدن شوند، سیستم ایمنی بدن تقویت می شود، همچنین به شما کمک می کنند تا از ابتلا به بیماریهای مربوط به گوارش مانند اسهال، یبوست، IBS، عدم تحمل لاکتوز جلوگیری کنید.

پوست به خصوص با روده ارتباط مستقیم دارد و عدم تعادل باکتریایی مفید روده می تواند التهاب را در پوست تشدید کند. برای بسیاری از افراد مبتلا به آکنه، دانستن اطلاعات بیشتر درباره روده می تواند راه بسیار خوبی برای پلک کردن پوست باشد.

چرا باکتری های خوب در روده کاهش می یابند؟

انواع دلایل از جمله استفاده از قرص های پیشگیری از بارداری، ارث در هنگام تولد، انتخاب غذاهای متداول ناسالم و یکی از مهم ترین عوامل برهم زنده تعادل باکتری های مفید استفاده مکرر از آنتی بیوتیک هاست.

آنتی بیوتیک ها تمام باکتری های مفید را از بین می برد و فرصت خوبی برای باکتری های بد برای رشد و افزایش فراهم می کند. هرچقدر مصرف آنتی بیوتیکها افزایش یابد میزان عدم تعادل نیز بیشتر می شود. البته بسیاری از ما آنتی بیوتیک ها را برای آکنه مصرف کرده ایم که اغلب باعث می شود آکنه در بلند مدت بدتر شود، زیرا آنتی بیوتیک ها به روده آسیب بیشتری می رسانند.

غذاهای تخمیری مانند ماست، کفیر، تمپه، توفو سرشار از پروبیوتیکهای طبیعی هستند. روش دیگر برای مصرف پروبیوتیکها استفاده از مکملهای پروبیوتیکی است. مکمل های پروبیوتیکی دسترسی آسان، مصارف اختصاصی و انواع مختلفی دارند که استفاده از پروبیوتیکها را آسانتر می کند.

مکمل های پروبیوتیکی

مکملهای پروبیوتیک همیشه تعداد پروبیوتیکهای بکار رفته در محصول را نشان می دهد. بنابراین بر اساس میزان کانت (اندازه) پروبیوتیکها می توانید مکمل مورد نیاز خود را انتخاب کنید. همچنین نام سویه پروبیوتیک های بکار رفته بر روی محصول درج می شود. باکتری های پروبیوتیک به وسیله جنس آنها (به عنوان مثال بیفیدوباکتریوم)، گونه های آنها (مانند longum) و سویه (به عنوان مثال HA-135) طبقه بندی می شوند. هر یک از انواع مختلف، تحت فرمولاسیونهای مختلف، می توانند اثرات بسیار متفاوت بر روی بدن داشته باشد. بنابراین، ایده خوبی است که طیف متنوعی از باکتری ها را در مکملهای پروبیوتیکی خود مصرف کنید.

مصرف پروبیوتیکها را به مدت 3 الی 6 هفته ادامه دهید تا تاثیرگذاری خود را نشان دهند. در صورتی که بدنتان به برند خاصی از مکملها پاسخ مثبت نداد نگران نباشید و نوع مکمل و سویه های مورد استفاده خود را تغییر دهید. به طور کلی مکملهای پروبیوتیکی هیچگونه عوارض ناخوشایند برای مصرف کننده ایجاد نمی کنند.

محصول **فمی لاکت** از مکملهای پروبیوتیکی شرکت زیست تخمیر می باشد، که با داشتن سویه های مفید و با کانت بالا، موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش و روده می شود و از بروز ناراحتی های پوستی مانند آلرژی، اگزما و آکنه پیشگیری می کند.