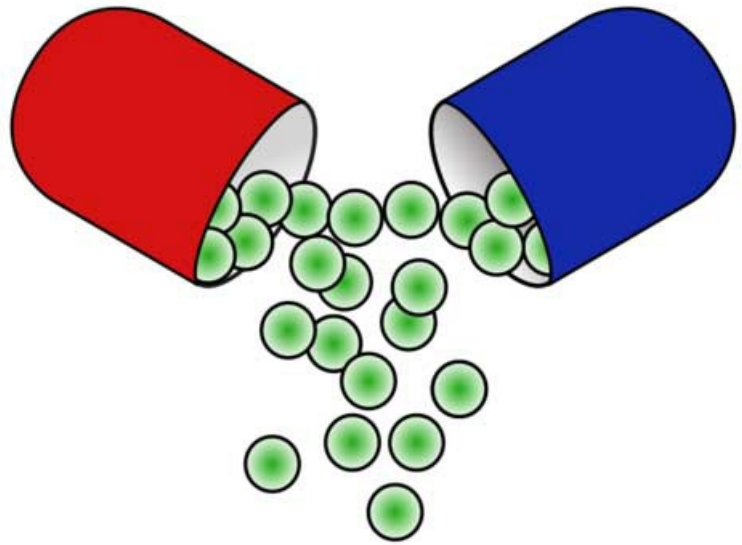


چگونه یک پروبیوتیک را انتخاب کنید؟



چرا پروبیوتیک مهم است؟

بدن ما پر از باکتری است – منظور باکتری های مضر نیست، بلکه باکتری های خوب و مفید که ما برای زنده ماندن و رشد آن نیاز داریم. این باکتریهای سودمند حدود چهار پوند وزن بدن شما را تشکیل می دهد! 500 نوع مختلف باکتری سودمند در دستگاه گوارش زندگی می کنند و همه با هم کار می کنند تا بدن عملکرد خوبی داشته باشد. در واقع، ایمنی به عنوان "ایمنی روده ای" در نظر گرفته می شود. بدون تعادل مناسب این باکتری های مفید، سیستم ایمنی بدن تضعیف می شود و میکروارگانیسم ها مضر می توانند افزایش یابند.

این باکتری های مفید برای موارد زیر مفید هستند:

- هضم غذا
- تنظیم دستگاه گوارش
- مبارزه با باکتریهای مضر
- تجدید سلول های پوشش روده برای حفظ سلامت روده
- بعضی مواد مغذی مانند ویتامین B و ویتامین K را تولید می کنند
- اسیدهای چرب زنجیره ای تولید می کنند که به جلوگیری از سرطان کمک می کنند
- سیستم ایمنی را تقویت می کنند

جامعه عظیم باکتریهای مفید بدن ما، ساعت ها کار می کند تا سلامت ما را حفظ کند. تعداد باکتریهای مفید باید در تعادل باشند. اگر این تعادل مختل شود، تاثیران منفی و نامطلوبی در سیستم گوارشی می گذارند.

پروبیوتیک ها چه کار می کنند؟

پروبیوتیک ها تعداد باکتری های مفید را در شرایط بیماری و عفونت و به طور کلی شرایطی که دستگاه گوارش دچار اختلال عملکردی شده است افزایش می دهند.

واژه پروبیوتیک به معنای "به نفع زندگی" است و واژه مخالف آن "آنتی بیوتیک" است، یعنی "علیه زندگی". اگرچه آنتی بیوتیک ها در کشتن باکتری های مضر و عفونی موثر هستند، آنها به طور همزمان باکتری های سالم را که ما نیاز داریم از بین می برند. به همین دلیل است که عارضه اسهال هنگام مصرف آنتی بیوتیک رایج است. هنگامی که باکتری سالم از بین رفته است، سیستم گوارش قادر به انجام گوارش صحیح نیست و در نهایت عوارض گوارشی مانند اسهال، یبوست، تهوع و استفراغ ایجاد می شود.

با این وجود، حتی اگر آنتی بیوتیک مصرف نکنید، جامعه باکتریهای سالم در بدن شما ممکن است از تعادل بیفتد. این عدم تعادل، به نام دیسبیوزیس شناخته می شود. دیس بیوزیس ممکن است توسط کلر در آب آشامیدنی، خوردن غذاهای فرآوری شده، استرس طولانی مدت و قرار گرفتن در معرض جیوه از پر کردن دندان، هوای آلوده و... ایجاد شود.

برخی از علائم دیس بیوزیس عبارتند از:

- آلرژی
- اسهال

- نفخ
- آگزما
- عدم تعادل هورمون
- ضعف ایمنی
- عفونت واژن در بانوان

چگونه یک مکمل پروبیوتیک را انتخاب کنید

سیستم های گوارش ما به طور طبیعی دارای بیش از 500 گونه از باکتری های مفید است و امکان وجود همه این گونه ها در مکمل پروبیوتیکی وجود ندارد. با اینحال مکمل های پروبیوتیکی اغلب حاوی سویه های زیر می باشند:

- *Lactobacillus acidophilus*
- *L. bulgaricus*
- *L. rhamnosus*
- *L. plantarum*
- *L. brevis*
- *L. reuteri*
- *L. salivarius*
- *L. casei*
- *Bifidobacterium bifidum*
- *B. longum*
- *B. infantis*
- *B. breve*
- *B. lactis*
- *Streptococcus thermophiles*
- *Saccharomyces boulardii*

در حالت ایده آل شما حداقل چهار گونه باکتری را نیاز دارید: *L. acidophilus*، *L. plantarum*، *L. rhamnosus* و *B. bifidus*.

چه مدت باید پروبیوتیک مصرف کنید؟

شواهد علمی در این باره نشان می دهند مصرف مکمل روزانه پروبیوتیک باید بخشی از زندگی روزمره شما باشد. در دنیای مدرن، و تغییرات سبک غذایی و پیچیده تر شدن محیط زندگی انسانها، باکتریهای مفید بدن دستخوش تغییرات مداوم و منفی می شود. مواد غذایی که ما می خوریم، آب آشامیدنی است که می نوشیم، داروها، استرس روزانه ... این فهرست طولانی باعث آسیب فراوان به دستگاه گوارش می شود. همه این موارد موجب اختلال در توازن باکتری های مفید سیستم گوارش می شود. اما ما می توانیم با مصرف مکمل های پروبیوتیکی و مواد غذایی حاوی پروبیوتیک طبیعی، با عوامل آسیب زا مبارزه کنیم.

اضافه کردن پروبیوتیک ها به مواد مصرفی روزانه منافع فراوانی را برای سلامت شما به ارمغان خواهد آورد. ایمنی قوی تر، حرکات منظم روده، پیشگیری از زخم معده، جلوگیری از سرطان، همچنین می توانید به کمک پروبیوتیکها وزن خود را به مدت طولانی ثابت نگه دارید.

محصولات پروبیوتیکی شرکت زیست تخمیر، حاوی تمام سویه های نامبرده در این مقاله می باشد و دارای مصارف متعددی در زمینه سلامتی، بهبود عملکرد دستگاه گوارش، دیابت، تقویت سیستم ایمنی و شادابی و نشاط بدن است.

holistichealthtraditions.com