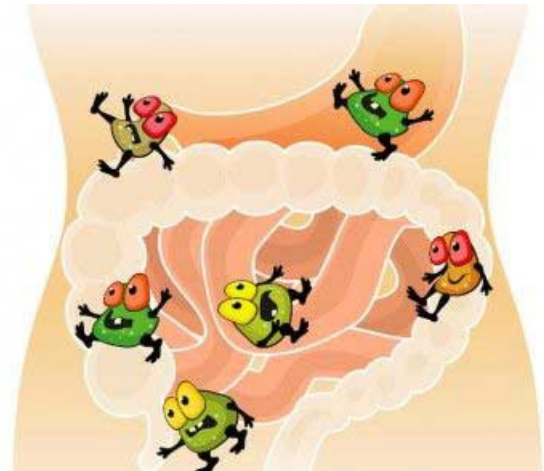


4 علامت که نیاز بدن شما به پروبیوتیک را نشان می دهد



داشتن هر یک از علائم زیر، نشان دهنده عدم تعادل باکتری های مفید و مضر دستگاه گوارش است که می توان با مصرف پروبیوتیکها، تعادل فلور طبیعی دستگاه گوارش را احیا کرد:

- مشکلات عمومی معده از جمله گاز معده، یبوست، نفخ، اسهال و گرفتگی شکمی
- خواب ضعیف
- مشکلات پوستی
- مشکلات مربوط به مدیریت وزن
- گرایش به غذاهای شیرین، چرب و به طور کلی ناسالم
- نوسانات خلقی
- اضطراب و افسردگی

1. استفاده از آنتی بیوتیک ها

استفاده از آنتی بیوتیک ها برای مبارزه با باکتری های مضر بدن صورت می گیرد. باکتری های مضر که در دستگاه گوارش رشد می کنند و ساکن می شوند. از معایب آنتی بیوتیک ها آن است که این مواد بین باکتری های مفید و مضر بدن تمایزی قائل نمی شوند و هر دو آنها را از بین می برند. بنابراین آنتی بیوتیک ها تأثیرات منفی بر رشد و فعالیت باکتری های مفید دستگاه گوارش دارند.

برای مثال شما عفونت باکتریایی در ناحیه پا دارید. پزشک برای کنترل عفونت و پیشگیری از بدتر شدن آن، آنتی بیوتیک تجویز می کند. با مصرف آنتی بیوتیک به صورت خوراکی، توده بزرگی از باکتری های مفید بدن شما از بین خواهد رفت.

بدون کمک پرفتن از غذاهای پروبیوتیک یا مکملهای پروبیوتیکی، رشد باکتری های مفید دستگاه گوارش به طول می انجامد.

1. مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی نشانه ای از وجود مقدار زیادی باکتری های بد است که توسط یک منبع خارجی (غذا، دارو یا هوای آلوده) وارد بدن شده است. پس از پایان دوره نقاهت بیماری با استفاده از غذا و مکمل های پروبیوتیکی، باکتری های مفید بدن خود را بازگردانید. با این کار نه تنها دوره بیماری شما کوتاهتر می شود بلکه احتمال ابتلای دوباره به آن عارضه کاهش می یابد.

1. اختلالات خلقی

آیا می دانستید که دانشمندان برآورد می کنند بین 85 تا 95 درصد از کل میزان سروتونین بدن شما در معده، و نه در مغز تولید می شود؟ سروتونین هورمون خوشحالی و احساسات خوب مغز است و عدم وجود سروتونین به طور مستقیم به اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب وابسته است. چندی تحقیق علمی نشان داده است که سلامت روده تأثیر مستقیمی روی عملکرد انتقال دهنده های عصبی مغز دارد.

1. رشد بیش از حد مخمر

ما فقط در مورد عفونت ناشی از مخمر صحبت نمی کنیم، بلکه هر گونه رشد بیش از حد مخمر می تواند با تعداد زیادی از علائم در مردان و زنان همراه باشد. مشکلات پوستی، خوابیدن ضعیف، میل به قند، نفخ و احساس خستگی ذهنی، نشانه هایی از تعداد زیاد مخمر در بدن است. پروبیوتیکها به حفظ متعادل مخمرها کمک می کنند و از پیشگیری از عفونت های مخمری آینده جلوگیری می کنند.

محصول **فمی لاکت**، **شرکت زیست تخمیر-ایران**، حاوی سویه‌هایی مفید و مؤثر جهت بازیابی فلور نرمال دستگاه گوارش، عفونت‌های ناشی از باکتری‌های مضر، بهبود فلور بدن پس از دوره مسمویت و مناسب جهت استفاده در پایان دوره آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد.

skinncrazy.com