

6 نشانه که بدن شما به پروبیوتیک نیاز دارد

۶ نشانه که بدن شما به پروبیوتیک نیاز دارد

وقتی درمورد باکتری ها صحبت می کنیم بیشتر مردم به یاد باکتری های مضر میوفتند. هرچند باکتری ها موجب بسیاری از بیماری ها می شوند اما گروه هایی از آنها نیز برای سلامتی ما بسیار مفیدند. به این دسته از باکتری ها پروبیوتیک گفته می شود.

مشکلات محوطه شکمی

نفخ، یبوست، اسهال
و کرامپ های شکمی



خواب ناکافی



مشکلات پوستی



اشکال در کنترل وزن



میل شدید به
مواد قندی



تغییرات ناگهانی
خلق و خو

