

از شر جوش ها به پروبیوتیک ها پناه ببرید!



به گزارش خبرنگار مهر، دانش رو به رشدی که بحث رابطه بین فلور میکروبی روده و سلامت انسان را راه انداخته ، باعث شده که علاقه به پروبیوتیک ها به صورت مداوم رو به افزایش باشد، درحالیکه فلور میکروبی متعادل با سلامت بدن مرتبط است. فلور میکروبی نامتعادل یا دپس بیوسیس با بسیاری از مشکلات سلامتی چه در لوله گوارش مانند اسهال و بیماری های التهابی روده و چه در خارج از لوله گوارش مانند چاقی و آلرژی ارتباط دارد.

در حال حاضر **پروبیوتیک** ها وارد جریان اصلی مراقبت از سلامت شده اند. در نتیجه یک قانون و آیین نامه محکم و صریح برای پروبیوتیک ها در مورد ادعاهای سلامتی ضروری است زیرا بیشتر این محصولات به عنوان غذا یا مکمل عرضه می شوند، مزایایی مربوط به سلامت را ادعا می کنند که اغلب توسط مناسب بالینی اثبات نشده اند.

بررسی ها نشان می دهند که در کنار رعایت و مصرف نسخه ی پزشکان، مصرف پروبیوتیک ها و محصولات لبنی نیز می تواند روند بهبودی جوش های صورت را سرعت ببخشد.

مصرف لبنیات **پروبیوتیک** می تواند با بازسازی سلول های پوست، چین و چروک صورت سالمندان را از بین ببرد. همچنین این محصولات پوست صورت را پاکسازی و خالی از هر گونه آکنه کند.

پزشکان توصیه می کنند با مصرف شیر و محصولات لبنی و پروبیوتیک ها می توان جوش ها را درمان کرد و در نوجوانان جوش های دوران بلوغ را برطرف و از بین برد.

منبع: خبرگزاری مهر