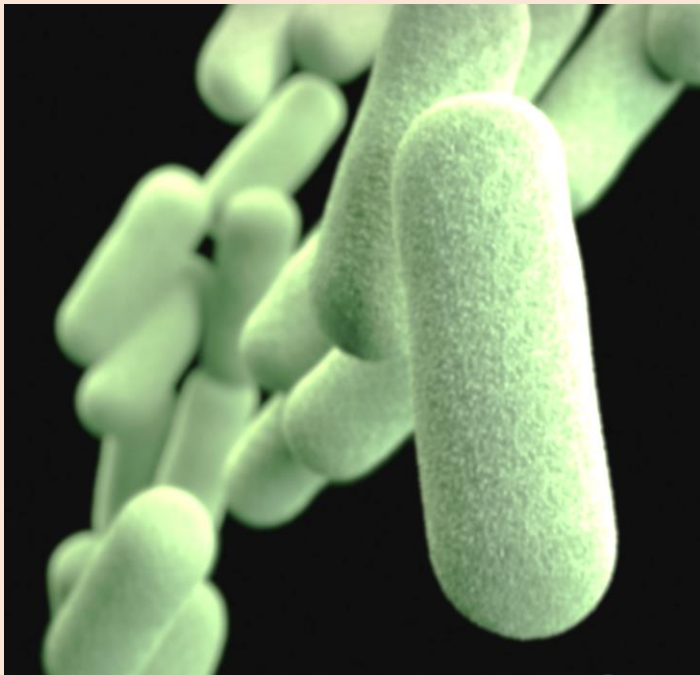


# Ghid practic de utilizarea a probioticeilor



**Dr. Cristina  
Mirică**

hidrocolonterapeut  
și nutriționist

Ce sunt,  
cum se administrează  
și cum puteți să le folosiți pentru o obține  
o stare de sănătate  
mai bună

## Ce sunt probioticele?



Probioticele sunt microorganisme vii care sunt menite să aducă beneficii sănătății atunci când sunt consumate sau administrate sub formă de suplimente.

Deși oamenii asociază bacteriile cu „germeni” dăunători, multe din ele sunt de fapt utile. Unele ajută la digerarea alimentelor, altele distrug celulele care cauzează boli sau produc vitamine. Multe dintre microorganismele din produsele probiotice sunt identice sau asemănătoare cu cele care alcătuiesc microbiomul uman.

## Cum alegem un probiotic potrivit?

Cel mai corect mod de a alege un probiotic potrivit ar fi în urma unei analize a microbiomului propriu.

Testul **myBIOME** de la Synlab oferă informații detaliate despre microorganismele din intestinul d-voastră. Cu ajutorul acestui test se poate depista dacă există un dezechilibru și dacă acesta vă afectează sănătatea.

Vă recomand să apălați la un medic care să vă ajute să înțelegeți rezultatele și care să vă ofere un tratament personalizat și sugestii dietetice specifice menite să vă îmbunătățească microbiomul .

În cazul în care nu vă e la îndemână să faceți acest test, puteți folosi probiotice a căror indicație e specifică pentru afecțiunea d-vstră, cu amendamentul că eficacitatea produsului e dependentă de microbiomul dvstră. E bine de știut că, spre deosebire de bacteriile proprii ale noastre, cele provenite din suplimente sunt doar temporar acceptate în intestinul nostru, maxim câteva săptămâni. De aceea utilizarea lor trebuie să fie de lungă durată.

## Probiotice pentru constipație



Pentru ameliorarea constipației ocazionale vă recomand:

- **Daily bowel regularity** de la *Life Extension*. Tulpina de bacterii *Bifidobacterium lactis* HN019 acționează prin încurajarea producerii de acizii grași cu lanț scurt (sau SCFA) în tractul digestiv. Aceștia, la rândul lor, declanșează o reacție în lanț ce „acelerează” tranzitul conținutului digestiv, facilitând eliminarea reziduurilor!
- **Bifido& Fiber** este un produs *Optibac*, ce conține culturi vii cu fibre FOS. Tulpina folosită *Bifidobacterium lactis* BB-12 produce enzime digestive care ajuta la ameliorarea tulburarilor intestinale. Deasemenea produc acizi grași cu lanț scurt care lubrifiază mucoasa intestinală și acționează asupra mușchilor netezi al peretelui intestinal, stimulând în mod natural peristaltismul.
- **Jarrow Dophilus EPS** de la *Jarrow* este un probiotic foarte eficient în constipație. Combinația de tulpini și specii din acest probiotic s-a dovedit a fi util și în gestionarea dispoziției și sănătății emoționale.

## Probiotice pentru controlul glicemiei



### **Pendulum Glucose Control.**

Conform studiilor administrarea acestui supliment duce la o scădere de 0,6% a HbA1c și 32,5% a glucozei postprandiale, facilitând o mai bună gestionare a glicemiei, necesară în diabet și la rezistența la insulină..

### **Sugar Shift de la Bioquest**

Formula patentată Sugar Shift include un complex de bacterii probiotice menit a schimba modul în care organismul metabolizează zahărul. Atunci când este luat zilnic, Sugar Shift susține capacitatea organismului de a digera și de a furniza nutrienți, detoxifica, produce acizi grași cu lanț scurt, crește energia.



## Probiotice care ajută la slăbit

**Lactobacillus Gasseri BNR17** prezent în produsul **Biothin** convertește carbohidrații în fibre în intestin, facilitând reglarea glicemiei și controlul mai bun al senzației de foame. Utilizarea lui minim 12 săptămâni a dus la o scădere a grăsimii abdominale, deci a circumferinței taliei

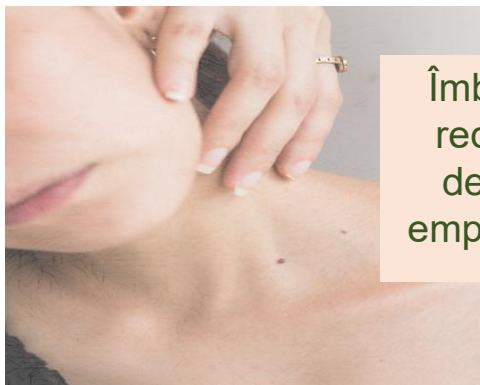
**L. Reuteri** găsit în probioticul **BioGaia Gastrus**, stimulează producția de oxitocină, ceea ce induce o scădere a poftei de mâncare și gestionarea apetitului.

## Probiotice pentru colon iritabil și SIBO



**Lactobacillus Gasseri BNR17** prezent în probioticul **Biothin** al firmei Mercola colonizează tractul digestiv superior și reduce simptomele acestor afecțiuni. Deasemenea **L. Plantarum** prezent în **Jarrow Dophilus EPS**, reduce balonarea și persoanele cu colon iritabil.

# Probiotice cu utilizări specifice



Îmbunătățirea aspectului pielii, reducerea poftei de mâncare, dezvoltarea sentimentului de empatie, îmbunătățirea somnului

Toate acestea pot fi intermediare de miraculoasa bacterie **L.Reuteri**. O găsiți în următoarele probiotice - **BioGaia Gastrus** de la firma *BioGaia*, **Primadophilus Reuteri** de la *Nature's Way*, sau **L.Reuteri Plus** de la *Swanson*

Îmbunătățirea stării psihice  
diminuarea anxietății și o gestionare  
mai bună a stărilor de atacuri de  
panică



Doua tulpini de bacterii **Lactobacillus Helveticus R0052** și **Bifidobacterium Longum R0175** și-au dovedit eficacitatea în îmbunătățirea stării psihice a utilizatorilor.

Le găsiți în produsele celor de la *Innovix Labs Mood Probiotic* precum și la *Life Extension Mood Improve*

# Concluzii



Utilizarea probioticelor comerciale este o provocare atât pentru pacienți cât și pentru terapeuți.

Sfătuiesc pe orice persoană dornică să aducă îmbunătățiri ale digestiei, dar și ale stării generale de sănătate să colaboreze cu terapeuți specializați pe această ramură a științei, cea a microbiomului intestinal.

Trebuie să fiți conștienți că utilizarea oricărui supliment nu face miracole, fără modificări ale dietei și stilului de viață.

Dar împreună toate acestea pot restaura organismul și vă pot ajuta să atingeți acea stare de bine pe care o doriți.