



# Probioticele

## te ajută să slăbești și să rămâi sănătos

Flora intestinală este alcătuită dintr-un număr imens de bacterii probiotice. Denumirea probiotice provine de la acțiunea lor „pentru viață”, contrar antibioticelor, care înseamnă „anti-viață”. Corpul nostru este construit pentru a avea o relație simbiotică cu bacteriile probiotice. Mai pe înțeles, ele ne ajută să digerăm hrana, ne apară de microorganismele dăunătoare, menținându-ne într-o stare de echilibru, iar noi, în schimb, suntem un hotel de 5 stele all-inclusive pentru ele. Rezonabil, nu-i așa?

Ele se găsesc în număr mai mic în stomac, datorită acidului gastric, proliferază în intestine, iar concentrația cea mai mare se găsește în intestinul gros. O populație numeroasă de bacterii probiotice este necesară pentru a ne ajuta la digestie și pentru a ne apăra organismul de microorganismele dăunătoare. Când numărul lor scade în comparație cu cel al bacteriilor dăunătoare, organismul încetează să mai funcționeze normal și, în timp, pot apărea probleme serioase de sănătate. Proporția normală este de 85% bacterii probiotice și 15% bacterii potențial dăunătoare.

Corpul nostru începe să acumuleze bacterii din momentul în care se declanșează nașterea, fătul dezvoltându-se până atunci într-un mediu steril. Laptele matern este principala sursă de probiotice în primele luni de viață. Flora intestinală se va dezvolta rapid, copilul adunând bacterii „bune” și „rele” din mediul înconjurător și de la oamenii cu care intră în contact. Este foarte important ca bebelușul să fie expus cât mai repede posibil la surse sigure de bacterii probiotice. Sistemul imunitar învață să recunoască și să tolereze colonizarea bacteriană în jurul primului an de viață. O dată ce acest proces de colonizare a sistemului digestiv este complet, flora intestinală formată va rămâne în mare parte constantă tot restul vieții. Pe măsură ce ne maturizăm și personalitatea noastră manifestă caracteristici fixe și preferințe clare, așa și sistemul digestiv dobândește o preferință pentru cocteilul de bacterii pe care a fost deja programat să-l recunoască. Devine foarte dificil să convingem ulterior organismul să recunoască sau să accepte noi bacterii benefice.

Studiile științifice au relevat o serie de **beneficii** ale probioticelor:

- Descompunerea carbohidraților – adică alimentele sunt descompuse în elementele lor de bază pentru a putea fi absorbite cât mai eficient de sistemul digestiv. Astfel, probioticele cresc potențialul nutritiv și întăresc creșterea celulară și dezvoltarea normală în general.
- Se infiltrază sub stratul de mucus intestinal, detașându-l și ajutând la eliminarea naturală a acestuia, păstrând curățenia sistemului digestiv. Constipația este rapid înlăturată, iar mișcările tractului intestinal normalizate; astfel se poate combate și diareea. Simbioza lor cu țesuturile și celulele din organe ajută la metabolizarea proteinelor și duce la eliminarea lichidelor reziduale din organism. Prin curățarea colonului, respirația urât mirositoare și mirosul transpirației este redus, deoarece organismul nu mai este nevoit să elimine toxinele prin plămâni și glandele sudoripare.

