

Zdravje se prične v ČREVESJU

Ali ste vedeli, da v našem črevesju živi več mikroorganizmov kot je ljudi na zemlji? Imenujemo jih **črevesna mikrobiota**.

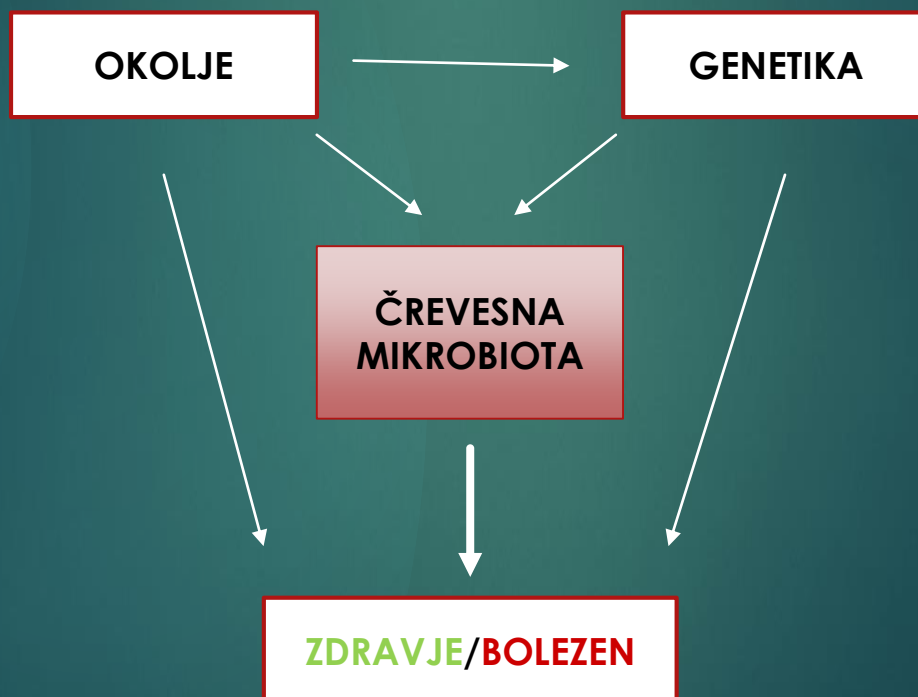
Večino predstavljajo bakterije, ki igrajo številne pomembne funkcije. Poleg tega, da sodelujejo pri presnovnih procesih, so ključne za razvoj in pravilno delovanje imunskega sistema, preko črevesno-možganske osi pa vplivajo tudi na druge organske sisteme.



Po sestavi je črevesna mikrobiota zelo različna med posamezniki, zato je zdravo črevesno mikrobioto težko definirati. Načeloma pa velja, da je zdrava črevesna mikrobiota **raznolika** in **stabilna**.

Na črevesno mikrobioto vseskozi vplivajo različni notranji in zunanji dejavniki (npr. staranje, prehrana, zdravila, okužbe, stres), ki lahko porušijo ravnovesje v črevesni mikrobioti.

Vse več je dokazov o povezavi med spremenjeno črevesno mikrobioto in številnimi kroničnimi obolenji današnjega časa (npr. sladkorna bolezen, debelost, depresija).



Spremenjeno črevesno mikrobioto lahko najdemo pri posameznikih, ki:

- ▶ so pod stresom
- ▶ se soočajo z izgorelostjo
- ▶ so depresivni
- ▶ jih muči nespečnost
- ▶ imajo visok indeks telesne mase (debelost)
- ▶ imajo težave s kožo (npr. atopijski dermatitis)
- ▶ imajo težave z dihalni (npr. astma)
- ▶ so dementni
- ▶ ...

Znanstvene študije so pokazale, da so lahko določene zdravstvene težave v odrasli dobi posledica spremenjene črevesne mikrobiote v zgodnjem otroštvu, največkrat zaradi načina poroda (carski rez) in/ali zaradi načina hranjenja (adaptirano mleko).

Da bi povrnili črevesno mikrobioto v ravnovesje in s tem izboljšali svoje zdravje je priporočljivo uživati pripravke iz živih mikroorganizmov (bakterij, kvasovk), ki jih imenujemo **probiotiki**.



Na trgu je danes veliko kvalitetnih probiotikov. Ko kupujemo probiotik moramo biti pozorni na sestavo (katere mikroorganizme vsebuje) in količino (koliko mikroorganizmov vsebuje). Še bolje je, če so probiotiku dodani kompleksni ogljikovi hidrati (prebiotiki), ki služijo kot hrana za mikroorganizme.

TUDI VI LAHKO DOSEŽETE

NOTRANJE RAVNOVESJE

In postavite temelje za boljše počutje.

Kontaktirajte nas za svetovanje pri izbiri
ustrezne probiotične terapije za vašo
težavo.

Svetujemo vam na podlagi najnovejših
strokovnih dognanj in popolnoma
neodvisno od farmacevtskih družb.

Pišite nam na info@auriculom.com