



Dysbiosis (عدم تعادل باکتری های خوب و بد در روده) با بسیاری از بیماری های رایج مانند اضافه وزن، افسردگی، میگرن، آگزما، اختلالات گوارشی و غیره ارتباط دارد. در صورتی که از این بیماریها رنج می برید، ممکن است از یک پروبیوتیک سود ببرید. مصرف پروبیوتیک می تواند به بهبود شما کمک کند. در اینجا علایم نیاز بدن به پروبیوتیکها را توضیح می دهیم:

پروبیوتیک ها به عنوان "میکروارگانیزم های زنده" تعریف شده اند که وقتی در مقادیر کافی مصرف می شوند، مزایای سلامتی برای میزبان ها ارمغان می آورند. اطلاعات ما از نقش پروبیوتیک ها - نه تنها در سلامت روده، بلکه در بسیاری نقاط دیگر بدن - در سال های اخیر به طرز چشمگیری افزایش یافته است و مطالعات جدید نشان می دهد که اغلب نقاط بدن از فواید پروبیوتیکها بهره مند می شوند.

۱۰ علامت نیاز بدن به پروبیوتیکها

همه موارد زیر به سلامت روده مرتبط است، و مطالعات نشان می دهد که همه آنها با مکمل های پروبیوتیک بهبود می یابند.
۱. علائم گاستروانتریت (نفخ، التهاب، اسهال، یبوست)

۲. اضافه وزن

۳. افسردگی یا اضطراب

۴. میگرن

۵. عفونت های دستگاه ادراری

۶. آلرژی غذایی یا حساسیت غذایی

۷. آگزما یا خارش پوست

۸. آکنه

۹. بیش فعالی

۱۰. اختلالات طیف اوتیسم یا اوتیسم

چرا مشکلات و بیماری های روده ای زیاد است؟

در سال های اخیر، پزشکان و محققان داده های جدیدی را کشف کرده اند که سلامت روده ما را به سلامت عصبی و عملکرد سیستم ایمنی مرتبط می کند. برخی حتی برآورد می کنند که ۸۰٪ از عملکرد ایمنی ما در روده است!

هنگامی که روده سالم نیست، بدن سالم نیست.

به طور خاص، هنگامی که تعادل باکتری خوب و بد در روده نیست، بدن سالم نیست. در واقع، به دلیل نقش حیاتی آن در هدایت سلامت عمومی ما، امروزه متخصصان معمولاً به روده "مغز دوم" نیز می گویند. مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیکها به صورت روزانه پیشنهاد می شود. اما از آنجایی که همه پروبیوتیکهای مفید جذب بدن نمی شوند و دفع می شوند برای رفع این کمبود مصرف مکملهای پروبیوتیک پیشنهاد می شود.

www.backtothebooknutrition.com