

## Prawidłowa flora bakteryjna w jelitach to podstawa Twojego zdrowia.

Czy wiesz, że w jelito grube jest „fabryką”, której produkty mogą być tak podstawą Twojego doskonałego zdrowia jak wyniszczających organizm chorób?!

Dbając o dobry stan jelit, o prozdrowotną w nich florę bakteryjną wspierasz układ odpornościowy i witalność organizmu.

Chcesz poczuć się lepiej, mieć więcej witalności i być bardziej aktywny?

To jak się czujesz w największej części zależy od Ciebie!



**A czy wiesz, że... w jelicie grubym bytuje  
nawet do 1000 gatunków drobnoustrojów?**

**Zadbaj o to, by znaczna większość z nich była prozdrowotna!**

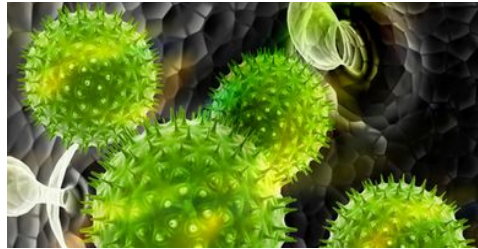
---

Tutaj największą prozdrowotną funkcję wykazują **PROBIOTYKI**, pełniące wielorakie funkcje w organizmie i dające korzyści, które stwierdzono w oparciu o dowody naukowe.

### Między innymi:

- są one bezpośrednim producentem witamin z grupy B,
- obniżają poziom złego cholesterolu frakcji LDL we krwi,
- wpływają na utrzymanie odpowiedniej kwasowości jelita,
- hamują rozwój niekorzystnej, chorobotwórczej mikroflory,
- wpływają na polepszenie wchłaniania wapnia, żelaza i cynku ,
- poprawiają ruchy robaczkowe jelit, a w konsekwencji polepszają przemianę materii
- pomagają w zwalczaniu wrzodów żołądka,
- uśmierzają ból podczas ataku grzybicy pochwowej, spowodowanej stosowaniem serii antybiotyków ,
- stymulują układ immunologiczny, między innymi poprzez zdolność adhezji, (przylegania) do śluzówki jelita, co zmniejsza zdolność oddziaływania patogenów na śluzówkę
- produkują naturalne przeciwciała i związki prozdrowotne,
- łagodzą objawy nietolerancji laktozy, która występuje na skutek braku rozkładającego laktozę enzymu  $\beta$ -galaktozydazy – niektóre probiotyki produkują ten enzym, dlatego dodaje się je do jogurtów dla osób ze słabą tolerancją

- zapobiegają powstawaniu nowotworów. Bakterie gnilne i fekalne znajdujące się w jelicie grubym wytwarzają substancje toksyczne, w tym kancerogenne. Badania wykazały, że podczas regularnego stosowania prebiotyków, rakotwórcze działanie tych złych bakterii w jelicie grubym zostaje zahamowane a procesy gnilne zamieniane są w prozdrowotne procesy fermentacyjne prowadzone przez bakterie probiotyczne.
- zapobiegają zakażeniom jelitowym – hamowanie rozwoju patogennych (chorobotwórczych) mikroorganizmów,
- uzupełniają prozdrowotną florę bakteryjną po biegunce po antybiotykowej,
- są doskonałym wsparciem przy biegunkach wywołanych zatruciami pokarmowymi np. w trakcie urlopu w gorących krajach południowych („zemsta Faraona”).



**Jelito cienkie to najdłuższa część przewodu pokarmowego. Jego długość to około 4-5 m. Jelito cienkie dzieli się na dwunastnicę, jelito czcze oraz jelito kręte. Płynna zawartość jelita cienkiego wpływa do jelita grubego, które ma długość około 1,5-2 m. Główna działalność jelita to trawienie i wchłanianie pokarmu. Jednak warto pamiętać o tym, że to jak pracują twoje jelita ma wpływ na ogólny stan twojego zdrowia. Jeśli praca jelit jest zaburzona również układ odpornościowy nie działa prawidłowo. By organizm mógł prawidłowo funkcjonować konieczna jest obecność drobnoustrojów czyli bakterii tlenowych i beztlenowych. Tak się składa, że większość z nich „przebywa” w twoim jelicie.**

Poznaj najważniejsze bakterie jelitowe. Dowiedz się co jest ich wrogiem. Wykorzystaj sposoby odbudowy flory bakteryjnej.

## Jak dbać o prawidłową florę bakteryjną jelit?

### *Dbasz o prawidłowa florę bakteryjną jelit?*

### *Oto odpowiedź jak można to robić.*

Zmień dietę. Powinnaś polubić fermentowane produkty spożywcze zawierające żywe kultury pożytecznych - prozdrowotnych bakterii. Znajdziesz je w przetworach mlecznych takich jak zsiadłe mleko, jogurty i kefir oraz w bezmlecznych fermentowanych napojach owocowych lub warzywnych zawierających w składzie znaczne ilości żywych kultur bakterii probiotycznych.

Poza tym:

- Do menu wprowadź świeże soki warzywne i owocowe. Chętniej sięgaj po żurawinę, ziemniaki i kapustę kiszoną.

- Produkty za którymi nie tęskni twoje jelito to cukier biały, białe pieczywo oraz mięso. Ogranicz jedzenie mięsa, ponieważ gnijąc wspiera ono „złe” bakterie w jelicie.
- Pamiętaj o antyseptycznym, prozdrowotnym działaniu czosnku i cebuli.
- Postaraj się nie sięgać po antybiotyk przy każdej infekcji. Antybiotyk niszczy nie tylko chorobotwórcze bakterie, ale też i te pożyteczne. Antybiotykoterapia, która nie ma konkretnego wskazania lekarskiego i nie jest wspomagana odpowiednią dietą (Probiotyki) może ostatecznie przynieść naszemu zdrowiu rujną skutki.
- Możesz przyjmować synbiotyki, które łączą działanie probiotyków i prebiotyków. Jeśli masz możliwość sięgnij do natury. Naturalny prebiotyk to skrobia i błonnik pokarmowy będące pożywką wspierającą rozwój bakterii probiotycznych w naszych organizmach.

ARTUKUŁY :

<http://www.we-dwoje.pl/probiotyki;-dobre;bakterie,artykul,2770.html>

[http://www.planetazdrowie.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=205&Itemid=237](http://www.planetazdrowie.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=205&Itemid=237)