

Probiotic Times

Querétaro 25 de Octubre 2016
No. 3

¿Que son los Probióticos ?

Los probióticos son bacterias y levaduras benéficas para el humano.

Los más conocidos son el lactobacillus (<https://es.wikipedia.org/wiki/Lactobacillus>) y las bifidobacterias (<https://es.wikipedia.org/wiki/Bifidobacterium>).

En el caso de las levaduras quizás la más conocida es la la Saccharomyces boulardii. (https://es.wikipedia.org/wiki/Saccharomyces_boulardii)

Estas micro-organismos beneficiosos ayudan a mantener el equilibrio de la microflora intestinal. Aparte de inhibir el crecimiento de bacterias dañinas, estos microorganismos ayudan en la promoción de la buena digestión, la actividad intestinal saludable, y la regularidad de colon.

Y tienen un rol importante en el combate a un sinnúmero de enfermedades y malestares. Desde una gastritis, vía una alergia, hasta la depresión.

El tracto gastrointestinal es ni más ni menos que el “motor” de nuestro cuerpo. Pero no es el tracto gastrointestinal, sino son las bacterias que se albergan en nuestro

intestino que son el “motorcito” de nuestra vida.

Cada ser humano es diferente y trae una variedad diferente a la de su prójimo. Y son los alimentos probióticos naturales que mas diversidad aportan.

Y es esa diversidad que se auto-regula, y la que crea ese tan importante equilibrio que nos brinda una excelente salud.

Porque cuando existe un desequilibrio bacteriano causado por el envejecimiento, los malos hábitos alimenticios, y el estrés, te vuelves susceptible a las infecciones, ya que no cuentas con tus defensas naturales.

Y si quieres aumentar tus defensas, pues una de las mejores maneras, sino la mejor es consumir estos probióticos.



Esto es información de:

Probioteca

Sostenes Rocha 36, Col. Centro
76000, Querétaro
<http://probioteca.mx>