

# MIKROBIOTA JELITOWA - TWÓJ DODATKOWY NARZĄD!

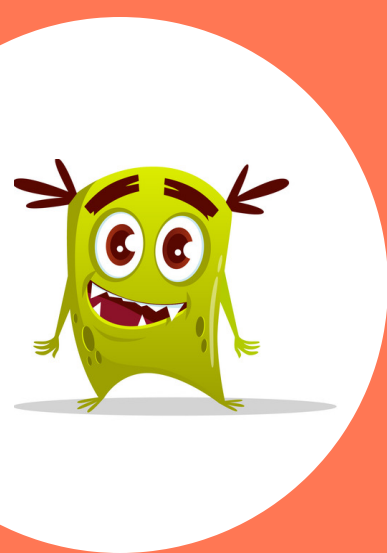
Poznaj jej funkcje!

- ! Mikrobiota jelitowa - to nie tylko bakterie, ale także grzyby! Nazywana jest “narzędem”!
- ! Każdy człowiek ma **indywidualny** skład mikrobioty - jak odcisk palca.
- ! Łączna masa mikrobioty jelitowej, może wynosić **1,5 kg!**



## KORZYSTNA MIKROBIOTA JELITOWA:

- Wspiera układ odpornościowy
- Zapobiega depresji, chroni układ nerwowy
- Zwiększa przyswajanie składników odżywczych
- Wytwarza niektóre witaminy (B12, K, B7)
- Zapobiega bieguncie po antybiotykach
- Uczestniczy w neutralizowaniu toksyn
- Chroni przed namnażaniem chorobotwórczych bakterii w jelitach
- Zapobiega nadwadze i otyłości
- Skraca czas infekcji rotawirusowej



## CO NISZCZY MIKROBIOTĘ?

- Antybiotyki
- Stres
- Przewlekłe choroby
- Stosowanie leków na zgagę
- Stosowanie leków przeciwbólowych
- Zła dieta
- Intensywne treningi
- Choroby układu pokarmowego (np. Leśniewskiego-Crohna)



## PREBIOTYKI, CZYLI POŻYWKA DLA MIKROBIOTY:

- banany
- czosnek
- cykoria
- cebula
- jabłka



W wielu przypadkach **korzystnie** jest wprowadzić **probiotykoterapię**.



## Probiotykoterapia:

- w kapsułce lub płynie (do kupienia w aptece)
- celowana, zindywidualizowana (na bazie badania składu mikrobioty)

