



# MINDENT A PROBIOTIKUMOKRÓL – a barátságos baktériumok

## MIK AZOK A PROBIOTIKUMOK?

Az emberi szervezet számára hasznos, élő mikroorganizmusok, melyek velünk, mint gazdaszervezettel együtt élnek. Az emberi szervezetben közel 400 féle baktériumtörzs él, számuk nagyságrendekkel több, mint az emberi szervezet testi sejtjei. A bél és az ott lévő baktériumok, azaz a bélflóra egészséges egyensúlyi állapotban vannak, amit külső hatások könnyen felboríthatnak. Ezek közül a leggyakoribb tényezők: az antibiotikumok, hormonok, sztero-

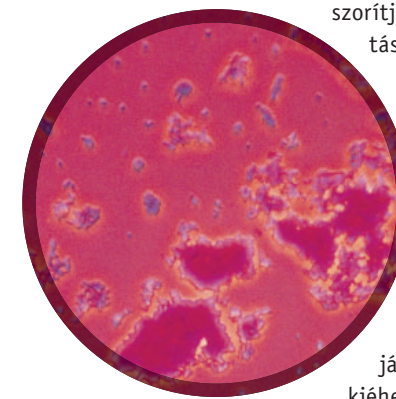
idok szedése, kemoterápia, radiológiai kezelés, stressz, fertőző kórokozók és a helytelen táplálkozás. Ilyen körülmények között néhány káros baktérium vagy gomba jobban elszaporodhat a jótékony baktériumok rovására. Az egyensúly megbomlása betegségekhez vezethet, melynek jelei a szervezet ellenállóképességének csökkenése, fáradtság, emésztési zavarok, felszívódási problémák, bőrproblémák (psoriasis, acné, ekcéma) és esetleg allergiás reakciók is kialakulhatnak. Mivel az immunanyagok kb. 70%-át

*Az elmúlt évtizedben az egész világon a természetes anyagok közül az emberi szervezetben élő jótékony mikroorganizmusok, a probiotikumok szerepének és hatásának vizsgálata foglalkoztatta leginkább az orvostudományt. A klinikai vizsgálatok eredményeként a lactobacillusok és bifido baktériumok gyógyászatban történő felhasználása több területen evidencia szintűvé vált.*

a bélflóra termeli, ennek károsodása súlyosan veszélyezteteti immunrendszerünk normális működését.

## TRIPLÁN JÓTÉKONY HATÁS

Amennyiben a bélflóra megsérül, probiotikus tejsavbaktériumokkal állíthatjuk helyre normál működését. A probiotikus baktériumok jótékony hatása egyrészt akkor jelentkezik, amikor a bélfalon a káros mikroorganizmusokkal szemben a területfoglalás versenyét ők nyerik, így ki-



szorítják a kórokozókat. A másik hatásuk, hogy képesek úgynevezett ellenanyagokat (baktericideket) termelni, melyek gátolják a káros mikroorganizmusok létezését. Harmadsorban a jótékony baktériumok tápanyaga: a prebiotikumok – fructooligoszacharidok – csak számukra emészthetők, míg a kórokozók nem tudják ezeket lebontani, így szinte kiéheztetik őket.

## A BELSŐ EGÉSZSÉGÉRT

A szakemberek véleménye szerint az egészség a bélben dől el. Ha a bélflóra egészséges, ellátja immunerősítő, vitaminképző (pl. K-vitamin, folsav) felszívódást segítő és a lebontást eredményesen végző hatását, jól érezzük magunkat, egészségesek vagyunk. A lactobacillusokkal végzett klinikai vizsgálatokra alapozott termékfejlesztések mára azt eredményezték, hogy különböző indikációkra speciális készítményt, gyógyítást kiegészítő terméket tudunk ajánlani. Nagyon fontos az egyik leggyakoribb funkcionális bélbetegség, az irritábilis bélszindróma, valamint a gyulladásos bél: Chron- és colitis ulcerosa betegségek probiotikummal klinikailag igazolt kiegészítő kezelése az életmód bizonyított javítására. A hüvely falát szintén lactobacillusok borítják, melyek megvédi a fertőzésektől, megelőzik a gyulladásos megbetegedéseket. A hüvelygyulladás tüneteinek megelőzésére és kiegészítő kezelésére is lactobacillus rhamnosus casei tartalmú hüvelykapszula alkalmazható.

## MIRE FIGYELJÜNK A PROBIOTIKUMOK KAPCSÁN?

Ma már sokféle probiotikus készítmény van a hazai piacon is, a legmegfelelőbb kiválasztásához az alábbi tippekkel segítünk. Mindig válasszuk a minőségi probiotikumot!

- A készítmény tartalmazza a bélbaktériumok multikultúráját!
- Tartalmazzon humán flóra eredetű baktériumot!
- A probiotikum mellett prebiotikumot – fructooligoszacharidot – tartalmazzon: szimbiotikus készítményt használjunk, mert a baktériumok csak így tudnak megtelepedni, és tartós hatást biztosítani!
- Korosztályspecifikus baktériumtörzseket válasszunk: csecsemőre, kisgyermekre, felnőttekre adaptált, speciális összetételű terméket!

A termék kiválasztásánál vegyük figyelembe a napi terápiás költség ár-érték arányát!

## PROBIOTIKUMOK MEGELŐZÉSHEZ

Egészségünk megőrzése céljából fent kell tartanunk bélflóránk egyensúlyát. Ha bármi tünet mutatja a káros bélflóra kialakulását, azt jótékony, probiotikus készítménnyel kell helyreállítani. Megelőzés jelleggel a gyermekek környezet változásakor (bölcsőde, óvoda, iskolába menetel), utazáskor, új egzotikus tájak más higiénés viszonyaira való felkészüléssel hasznos probiotikumokat kell a szervezetünkbe bevinni, biztosítva ezáltal immunrendszerünk stabilitását.