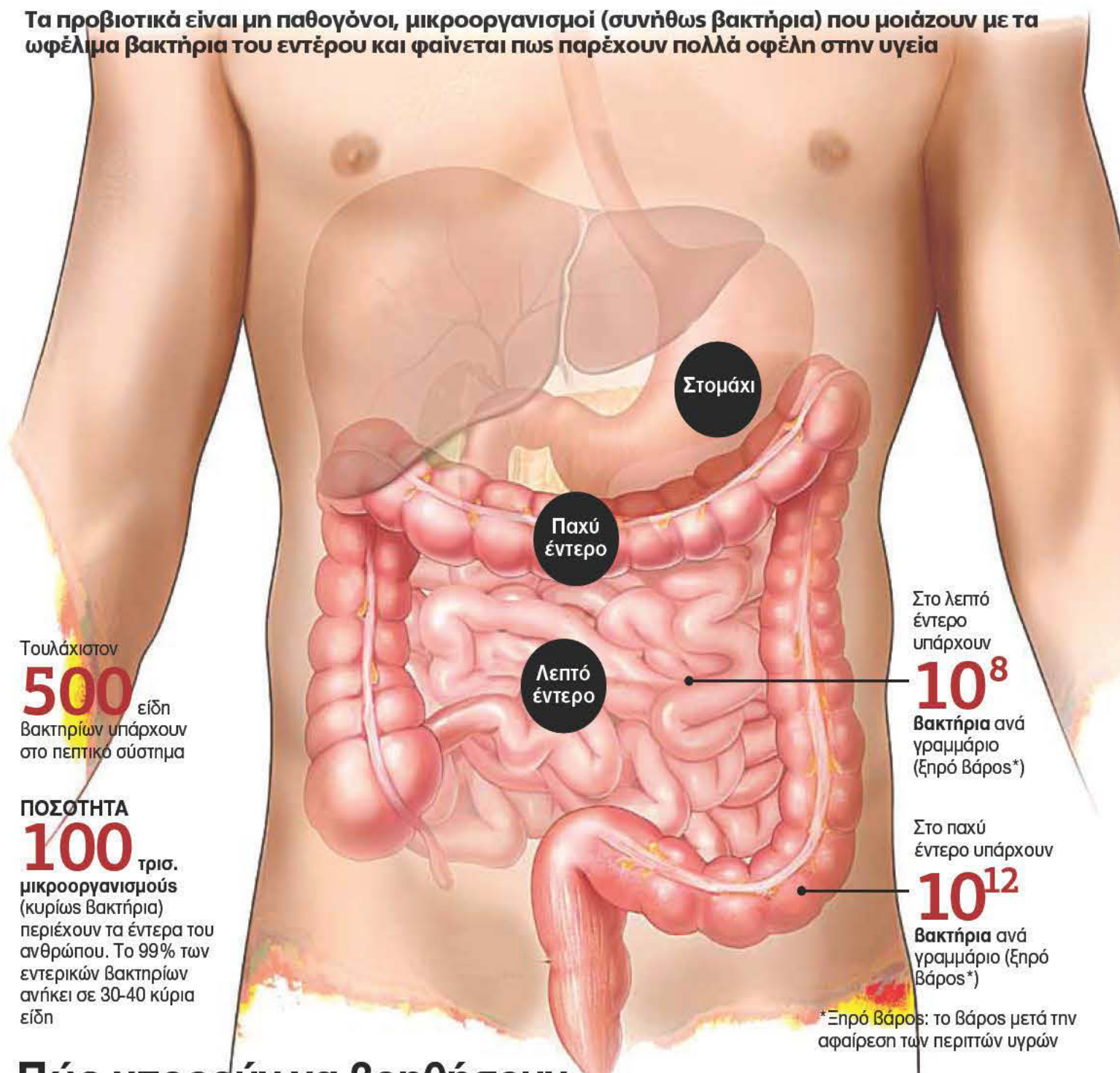


# Τα προβιοτικά στο μικροσκόπιο

Τα προβιοτικά είναι μη παθογόνοι, μικροοργανισμοί (συνήθως βακτήρια) που μοιάζουν με τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου και φαίνεται πως παρέχουν πολλά οφέλη στην υγεία



Τουλάχιστον **500** είδη βακτηρίων υπάρχουν στο πεπτικό σύστημα

**ΠΟΣΟΤΗΤΑ 100** τρισ. μικροοργανισμούς (κυρίως Βακτήρια) περιέχουν τα έντερα του ανθρώπου. Το 99% των εντερικών βακτηρίων ανήκει σε 30-40 κύρια είδη

Στο λεπτό έντερο υπάρχουν **10<sup>8</sup>** βακτήρια ανά γραμμάριο (ξηρό βάρος\*)

Στο παχύ έντερο υπάρχουν **10<sup>12</sup>** βακτήρια ανά γραμμάριο (ξηρό βάρος\*)

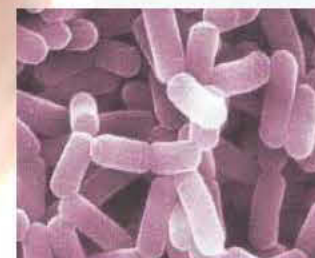
\* Ξηρό βάρος: το βάρος μετά την αφαίρεση των περιττών υγρών

## ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΕΙΔΗ



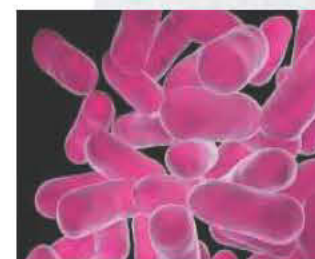
### Lactobacillus plantarum

Παράγει γαλακτικό οξύ που αναστέλλει την ανάπτυξη των παθογόνων μικροοργανισμών και προστατεύει από τον μετεωρισμό (αέρια)



### Lactobacillus casei

Κατάλληλο σε περιπτώσεις εντερικών μολύνσεων και νόσου του Crohn, καθώς και στην αλλεργική ρινίτιδα. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα



### Lactobacillus bifidus

Αυξάνει την οξύτητα και κάνει το περιβάλλον αφιλόξενο για τα παθογόνα βακτήρια (όπως το E.coli). Κατάλληλο για τη διάρροια λόγω αντιβιοτικών, για τη διάρροια λόγω ροταϊού και την αντιμετώπιση του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου



### Lactobacillus acidophilus

Βοηθά στον έλεγχο των κολικών και της διάρροιας των βρεφών. Ενισχύει το ανοσοποιητικό και μειώνει την ανάπτυξη του μύκητα candida

## Πώς μπορούν να βοηθήσουν

- Στις περιπτώσεις που εκδηλώνεται διάρροια ύστερα από θεραπεία με ορισμένα αντιβιοτικά, τα προβιοτικά (κυρίως του γένους Lactobacillus, όπως το Lactobacillus bulgaricus) πιθανόν να βοηθούν, ιδίως τα παιδιά. Το ίδιο και έπειτα από μόλυνση με ροταϊό (συχνή αιτία διάρροιας στα μικρά παιδιά)

- Αμβλυση συμπτωμάτων Συνδρόμου Ευερέθιστου Εντέρου (ΣΕΕ) και έλκους στομάχου

- Δυσανεξία στη λακτόζη

- Αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας

- Θεραπεία νεκρωτικής εντεροκολίτιδας (πιο συχνή στα νήπια)

- Νόσος Crohn & ελκώδη κολίτιδα (φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου)

- Πρόληψη φλεγμονής στο έντερο έπειτα από χειρουργική επέμβαση σε αυτό

- Πρόληψη καρκίνου του εντέρου

- Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος

- Πρόληψη και θεραπεία των μυκητιάσεων του γυναικείου κόλπου, των γυναικολογικών λοιμώξεων (κολπίτιδα, τραχηλίτιδα) και των ουρολογικών λοιμώξεων (κυστίτιδα)

- Καταπράυνση των συμπτωμάτων των αγχωδών διαταραχών και των διαταραχών που σχετίζονται με την κατάθλιψη.

- Πρόληψη και θεραπεία δερματικού εκζέματος που σχετίζεται με αλλεργία στο αγελαδινό γάλα



### Lactobacillus bulgaricus

Συμβάλλει στην αντιμετώπιση τόσο της δυσκοιλιότητας όσο και της διάρροιας, επιδρώντας στην περίσταση του εντέρου



### Bacillus longum

Συμβάλλει στην απομάκρυνση των νιτροδών (είναι καρκινικές ουσίες)