

# El estreñimiento, los gases y la hinchazón abdominal ya no son un problema gracias a los probióticos

Gracias a los probióticos también liberarás tu cuerpo de toxinas acumuladas y otros materiales de desecho que se han ido acumulando como si tu intestino fuese un tanque séptico. Los probióticos te ayudarán a mantener peso ideal a la vez que te proporcionan más energía y vitalidad.

Se denomina “probióticos”, palabra originada del griego que significa “pro vida” a las bacterias beneficiosas que habitan nuestro intestino.

Desde la antigüedad y en muy diferentes culturas se han venido usando alimentos procesados para promover la salud intestinal. Los búlgaros, conocidos por su alto consumo de leche fermentada y kéfir, gozan de una excelente salud; en las sociedades asiáticas todavía se consumen productos fermentados como repollo, nabos, berenjena, pepinos, cebollas o zanahorias; los habitantes de Ucrania consumen probióticos provenientes de alimentos como el yogurt de leche cruda, suero de leche y chucrut.

Desde que nacemos estamos expuestos a los probióticos. Durante el parto el recién nacido recorre el canal de nacimiento y absorbe bacterias beneficiosas de su madre, lo que inicia la colonización de las mismas en el tracto intestinal del bebé. Investigaciones recientes nos muestran que muchos bebés nacidos por cesárea no gozan de buena salud. Es posible que la razón sea que no se han visto expuestos durante el parto a las bacterias benéficas de la madre, que les habrían servido para colonizar su tracto intestinal.

Durante toda nuestra vida las bacterias beneficiosas del intestino están expuestas a numerosas amenazas: agua clorada, comida procesada, toxinas...

Las bacterias beneficiosas del tracto intestinal sólo pueden proporcionarnos una salud óptima si se mantiene el equilibrio perfecto entre los diferentes tipos de bacterias en el intestino. Para ello los probióticos resultan de gran ayuda, no sólo para el tracto intestinal sino para la salud en general. Recuerda que el 80% del sistema inmunológico reside en el intestino. Los probióticos existentes en el mercado contienen diferentes tipos de bacterias, siendo la más común el *Lactobacillus acidophilus*. Sin embargo, no todos los probióticos que las contienen son iguales, como se explica más abajo.

## TOMO YOGURT REGULARMENTE ¿NECESITO TOMAR PROBIÓTICOS?

Tradicionalmente se consumían alimentos fermentados como el yogurt para promover la digestión. Sin embargo los yogures de antes contenían altas cantidades de bacterias beneficiosas puesto que no estaban pasteurizados. Durante la pasteurización la leche es sometida a altas temperaturas que destruyen las bacterias benéficas. Dado que actualmente la cantidad de bacterias benéficas se ha visto reducida drásticamente, es crucial suplementar con probióticos de probada calidad.

Una de las cepas absolutamente esenciales que no pueden faltar en tu probiótico es el *Lactobacillus acidophilus* DDS-1. Si tu marca de probiótico no lo contiene puedes resultar una pérdida de dinero. Las siglas DDS-1 son importantes. Hay muchas cepas de *Lactobacillus acidophilus* incluidas en muchos probióticos, pero si no son DDS-1 los efectos benéficos disminuyen notablemente. Esta cepa posee propiedades vitales para la salud de los humanos.

Un **probiótico de calidad** contiene cepas de bacterias efectivas, permanece estable durante un largo periodo de tiempo, tiene la habilidad de sobrevivir al medio ácido del estómago e intestino, estimula el sistema inmunológico, equilibra la flora intestinal, promueve la digestión, produce altas cantidades de lactasa que ayuda a las personas con intolerancia a la leche, incluye prebióticos para aumentar los efectos benéficos de los probióticos, permanece estable a temperatura ambiente durante al menos 2 años (no necesita refrigeración), no contiene lácteos, libre de soja, maíz, trigo o ingredientes genéricamente modificados, se utiliza nitrógeno en el empaquetado y liofilización en el proceso de fabricación y poseen patentes fruto de investigaciones científicas, marcas registradas, así como premios y reconocimientos .

**Complete Probiotics del Dr. Mercola** cumple con los rigurosos criterios anteriores, lo que les posiciona sin duda como los mejores del mercado. Y a una relación calidad-precio inmejorable.

Para mantenerse saludable es imprescindible suplementar diariamente con probióticos. Los probióticos son mucho más importantes que un multivitamínico.

Complete Probiotics del Dr. Mercola contiene las siguientes 10 cepas de bacterias benéficas:

- Lactobacillus acidophilus DDS-1 , la cepa más importante.
- Lactobacillus casei – trabaja conjuntamente con otros organismos ayudando al crecimiento de otras bacterias benéficas.
- Lactobacillus plantarum – resiste niveles bajos de pH y es capaz de sobrevivir a las concentraciones de bilis del intestino.
- Lactobacillus salivarius – promueve la salud intestinal y ayuda también a mantener la salud oral
- Lactobacillus rhamnosus – ayuda a eliminar las ocasionales molestias intestinales trabajando para mantener una microflora saludable.
- Lactobacillus brevis- bacterias productoras de ácido láctico que ayudan a mantener el tracto intestinal saludable.
- Bifidobacterium lactis- bacteria benéfica que se encuentra en el yogurt de leche cruda que ayuda a mantener la respuesta inmunitaria
- Bifidobacterium longum- ayuda a mantener el sistema digestivo en perfecto estado a la vez que estimula el sistema inmunológico
- Bifidobacterium bifidum- ayuda a mantener una flora saludable en el intestino. Este organismo proporciona un excelente apoyo para mantener una microflora equilibrada.
- Streptococcus thermophilus- cepa de alta potencia que ayuda a mantener la flora intestinal

Tan importante como las cepas que se incluyen en Complete Probiotics son las CEPAS QUE NO SE INCLUYEN. No se ha incluido Lactobacillus bulgaricus debido al posible efecto antagonista con el Lactobacillus acidophilus DDS-1. También la cepa de Lactospore ha quedado descartada al haber otras cepas más benéficas. La fórmula Complete Probiotics contiene prebióticos benéficos en la forma de Fructooligosacáridos (FOS)

Dosificación: 2 cápsulas al día al levantarse como mínimo 20 minutos antes de desayunar.

PRECIOS y venta online de todos los productos en:

[www.terapiaclark.es/tienda.htm](http://www.terapiaclark.es/tienda.htm)

Este documento se puede descargar en: <http://www.terapiaclark.es/documentos.htm>

(este enlace también aparece al final del email que recibiste al hacer el pedido)

Mónica Gómez, terapeuta holística

[www.terapiaclark.es](http://www.terapiaclark.es) E-mail: [pedidos@terapiaclark.es](mailto:pedidos@terapiaclark.es)

Tlf: 902 996 375 - Síguenos en Twitter @TerapiaClark