Hogyan válasszunk Probiotikumot?

Ez mindig egy nagy kérdés, hisz nagyon sok készítmény van forgalomban, és bizony az árak is nagyon eltérőek.

Ami szerintem nagyon fontos a probiotikum választásnál, hogy minél nagyobb mennyiségben és minél több féle „jó baktériumtörzset” tartalmazzon.

Mikor érdemes mindenképp probiotikumokat alkalmazni?

- Az **emésztőrendszer és a belek** fertőzéses eredetű hasmenése,
  - sugárterápia és kemoterápia után jelentkező hasmenés;
  - székrekedés, főleg idősebbeknél,
  - bélgyulladások
- Az **immunrendszer** megerősítése a fehérvérsejtek aktivitásának növelésével és az ellenanyagok termelésének serkentésével;

- Az **allergiás betegségek** (akár légúti, akár bőr):
  - allergiás nátha, allergiás eredetű kötőhártya-gyulladás,
  - hörgőasztma,
  - csalánkiütés és atópiás ekcéma,
  - laktóz-intolerancia (tejallergia)

- **Antibiotikum-kúra**:
  a legújabb ajánlások szerint antibiotikum-kúra során mindig javasolt valamilyen probiotikum szedése is, legalább 4 órával az antibiotikum bevétele után;

- **Ismétlődő húgyhólyag-gyulladás és nőgyógyászati gyulladások**

A probiotikumok rendkívül széles választékban, és nagy ár-szórással állnak a rendelkezésünkre. Kiváló termékek között választhatunk. Ez lehet például a bioboltokban, a patikákban és a Herbaházban is kapható Dr. Chen patikája termékcsalád Probin7 terméke, (ami egy olcsóbb árkategóriás termék, jó hasznosulással).

A magasabb árkategóriás termékek közül kitűnő hatékonyságú a Forever termékcsalád probiotikuma, vagy az Energy termékcsalád Probiosan terméke is. Ezekhez a termékekhez általában terapeuták útján lehet hozzájutni.

De, hogy igazán jól tudj választani, hogy melyik a számodra a legmegfelelőbb termék. íme, segítségként egy táblázat:

Mikroorganizmusok	Antimikrobiá lis hatások	Gyermekbetegségek	Bőrbetegségek	Hasmenés	Immunitás	Irritábilis bél	Laktóz intolerancia	Húgyúti, nőgyógyászati betegségek
Laktobacilusok								
L. acidophilus	x			x	x		x	x
L. bulgaricus	x			x	x		x	
L. casei		x		x	x		x	x
L. plantarum	x	x		x	x	x		x
L. rhamnosus	x	x	x	x	x	x		x
Bifidobaktériumok								
B. bifidum		x		x	x			
B. breve			x	x	x	x		
B. longum				x	x		x	
Egyéb								
Lactococcus lactis					x			
Streptococcus thermophilus	x	x	x	x	x		x	x

A probiotikumok 3 alapcsoportra oszthatók. A jó probiotikumok mindhárom törzsbe tartozó baktérium családból tartalmaznak kellő mennyiségű baktériumot. Ezek a törzsek nem csak lokálisan, a belekben hatnak jótékonyan, hanem az egész szervezetben kifejtik hatásukat

A bélbaktériumok választásánál érdemes megnézni az összetevőket. Fontos, hogy a baktériumok összetételén kívül tartalmazzon a hasznos bélbaktériumok **megtapadásához szükséges táptalaj**t is. Ez a táptalaj az **inulin**, ami a vastagbélben prebiotikumként, azaz a probiotikumok tápanyagforrásaként működik. Segíti a jótékony baktériumok növekedését, szaporodását és kolonizációját, illetve megakadályozza a káros baktériumok sokasodását. Szervezetünk nem képes lebontani, ezért egyfajta rostanyagként támogatja a megfelelő székletürítést, felveszi a harcot a hasmenéssel, mindemellett erősíti az immunrendszert is.

Összeállította páciensei részére:
BATTA ÁGNES
Természetes gyógymódok tanácsadója,
Akupresszőr, Fülakupunktúrás addiktológus
www.alternativgyogyasz.hu