ESCUCHAR

Doctor Maloney, ¿qué son los probióticos y cómo me ayudarían con mi salud?

Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

Los probióticos son esencialmente bacterias saludables y vivas que normalmente cubren al sistema digestivo (intestino chico, intestino grande, colon) favoreciendo el desarrollo de la flora microbiana. Se agregan como suplemento a la dieta y ayudan al sistema digestivo en absorber nutrientes, combatir infecciones corporales y mantenerlo sano.

Aparte de lo obvio, de ser el lugar interno donde nuestro cuerpo absorbe nutrientes para fomentar la creación de células y otros productos químicos que ayudan a mantener una vida saludable, los intestinos tienen otras funciones muy importantes.

El sistema digestivo contiene más o menos del 70-80% de nuestro sistema inmunológico. Los probióticos ayudan a mantener un balance de bacterias positivas. Las bacterias positivas contra negativas deberían ser más o menos 85% positiva y 15% negativa. Las bacterias negativas están presentes en nuestro ambiente y en todas áreas donde hay tejido vivo y se multiplican fácil y rápido. Ellas son responsables de muchas enfermedades y también pueden resistir el uso de antibióticos. Es por eso que hay que tener un buen balance a favor de bacterias positivas en nuestro sistema.

Además de ser una parte muy importante del sistema inmunológico, el sistema digestivo contiene una cantidad muy grande del sistema neurológico. Por ejemplo, la serotonina es una hormona responsable por mantener la salud del cerebro y el estimado es que 95% de la serotonina es producido dentro del sistema digestivo.

Entonces mantener un sistema digestivo sano es muy importante y para promover la salud del sistema digestivo, no se olviden de agregar probióticos a su dieta.

Comidas que contienen probióticos:

Yogur.
Kéfir
Chucrut
Tempeh
Kimchi
Miso
Kombucha
Pepinillos

También podemos tomarnos un suplemento con probióticos, porque es difícil comer estas cosas todos los días.

Cosas que matan a probióticos:

Alcohol
Azúcar
Trigo
Harina