



Probióticos

Cinco espécies cruciais

Amigos da mente: Nutrientes e bactérias que vão curar e proteger seu cérebro/ David Permuter com Kristin Loberg-I^a ed- São Paulo: Paralela, 2015.

Essas cepas vão auxiliar na saúde do cérebro, das seguintes formas:

- Fortificando o revestimento intestinal e reduzindo a permeabilidade .
- Reduzindo os LPS, fazem parte da membrana das bactérias, essas membranas podem ser perigosas quando atingem a corrente sanguínea.
- Aumentando a BDNF, o hormônio de crescimento do cérebro.
- Mantenho um equilíbrio global para expulsar quaisquer colônias de bactérias potencialmente nocivas.

- Se você está tomando probióticos, é importante certificar-se de tomar os prebióticos adequados para permitir que esses organismos floresçam e persistam no intestino.
- Você deve obter 12 gramas por dia, comendo duas vezes ao dia.
- É crucial que tome com água filtrada. Produtos químicos como o cloro, que são adicionados a diversas fontes de água para matar as bactérias ruins, também matam bactérias boas e probióticas.



Deve conter pelo menos as seguintes espécies

Lactobacillus Plantarum:

- Encontrado no kimchi e chucrute.
- Ajudam a regular a imunidade e controlar processos inflamatórios no intestino.
- Ajudam no equilíbrio da flora intestinal, reduz a permeabilidade intestinal e com isso reduz um risco de transtornos cerebrais.
- Pode digerir proteínas rapidamente, e com isso tendo o efeito de prevenir alergias alimentares e tratar as alergias quando elas surgem.
- Mantém os níveis de nutrientes importantes, como ômega 3, vitaminas e antioxidantes.



Lactobacillus acidophilus

- Encontrado nos lácteos fermentados, entre os quais o iogurte.
- Ajuda no sistema imunológico.
- Nas mulheres ajuda a conter o crescimento da *cândida albicans*, um fungo que pode causar infecções.
- Ajuda a manter os níveis de colesterol.
- Fabrica a lactase, necessária para digerir o leite e vitamina K, que promove a coagulação saudável do sangue.



Lactobacillus brevis

- Encontrado no chucrute e no picles.
- Melhora o sistema imune.
- É eficaz no combate a vaginose, uma infecção bacteriana comum na vagina.
- Aumenta os níveis do hormônio do crescimento do cérebro, BDNF.



Lactobacillus Lactis

- Encontrado nos produtos lácteos fermentados, como iogurte.
- Tem efeito poderoso na prevenção de males digestivos e no aumento da imunidade.
- É útil por nocautear patógenos como a salmonela, que provoca diarreia.



Bifidobacterium longum

- Tem sido associado a melhoria da tolerância a lactose e a prevenção de diarreia, alergias alimentares e proliferação de micróbios patogênicos. Tem propriedades antioxidantes, bem como a capacidade de eliminar radicais livres.
- Aumenta a produção do hormônio do crescimento do cérebro, BDNF.
- Ajuda a prevenir o câncer colo-retal, pela redução eficaz do pH intestinal.

Socorro, eu estou tomando antibiótico

Continue a tomar os probióticos, mas faça isso no intervalo entre a dose do antibiótico.

O probiótico deve conter o *L. brevis* na mistura, já que muitas cepas desses bichinhos são resistentes aos antibióticos.



Ao suplementar probiótico também é recomendado que ofereça uma boa variedade de bactérias, pelo menos 10 tipos, e que contenham 10 bilhões de bactérias por cápsula.

Os probióticos também podem ser encontrados combinados com suplementos prebióticos.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)