



Microbiota Intestinal

Vários microorganismos moram no seu intestino. São eles fungos, bactérias, vírus, protozoários e parasitas. Eles formam a flora intestinal ou o microbioma intestinal. São tão vitais para o seu corpo quanto o seu coração, seus pulmões, fígado e seu cérebro.

Algumas funções dos microorganismos:

Ajuda no controle dos processos inflamatórios no organismo.

Atua como desintoxicante neutralizando toxinas nos alimentos.

Ajuda a ter uma boa noite de sono.

Ajuda a lidar com o stress, através dos efeitos sobre o sistema endócrino.

Produz e libera enzimas, vitaminas e neurotransmissores.

Influencia a resposta do sistema imunológico.

Auxilia a digestão e absorção de nutrientes.

Faz uma barreira contra invasores.

O que pode alterar a microbiota intestinal?

- açúcar e glúten ;
- Determinados ingredientes na água (ex: cloro);
- Drogas (ex: antibióticos);
- Falta de nutrientes;
- Estresse;
- Muita limpeza.