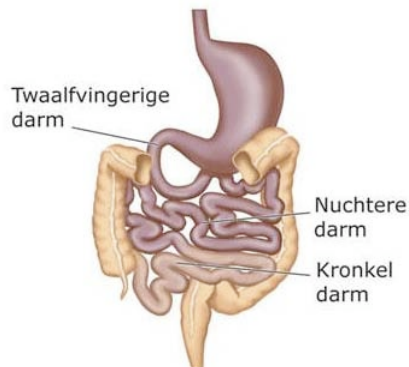


Dit Is Wat Je Moet Weten Over Probiotica!

Probiotica: Het antwoord op vele problemen. Zit je niet lekker in je vel? Ben je ziek of heb je zelfs een ernstige ziekte? Probiotica kan ook jou van dienst zijn en je vitaliteit naar een hoger niveau brengen.



In je darmen leven miljarden bacteriën, gisten en schimmels. Dit zijn er ruim 10 keer zo veel als je aan lichaamscellen hebt. In je darmen spelen zich heel belangrijke processen af, waar al deze micro-organismen een rol in spelen. Wanneer al deze micro-organismen met elkaar in een bepaald evenwicht leven, spreekt men van gezonde darmflora. Bij veel mensen is dit evenwicht echter verstoord, waardoor de darmflora niet optimaal is. Dat kan leiden van eenvoudige vermoeidheidsklachten tot zelfs kanker. Probiotica kan een belangrijke rol spelen om het juiste evenwicht te herstellen.

Probiotica

Probiotica is een mengsel van vitaliteit ondersteunende levende micro-organismen. Deze komen van nature ook in je darmflora voor, maar zijn bij niet gezonde mensen vaak verdrongen door minder goede micro-organismen. Met probiotica kun je het evenwicht van de darmflora weer herstellen.

Veel gebruikte micro-organismen in probiotica zijn de melkzuurbacteriën Lactobacillus en Bifidobacterium. Maar in probiotica worden ook andere bacteriën en gisten verwerkt die als probiotisch bekend staan.

Ontdekking van Probiotica

Probiotica is afgeleid van het Griekse woord Probiotisch. Probiotisch betekent: "Ten gunste van het leven." Het werd voor het eerst gebruikt in 1954 bij de uitvoering van een studie naar darmflora. Tijdens dat onderzoek ontdekten de wetenschappers dat bacteriën niet ziekmakend waren, maar juist zeer gunstige gezondheidsondersteunende eigenschappen hadden. Het bleek dat bepaalde soorten Bifidobacteriën het immuunsysteem ondersteunen, helpen bij het voorkomen van infecties, stressverlagend werken en helpen allergieën tegen te gaan.

Maar al in 1907 was het de Russische microbioloog en Nobelprijswinnaar Elie Metchnikoff (Ilja Iljitsj Metsjnjkov) die de basis voor probiotica heeft gelegd. Zijn theorie was dat bacteriën uit gefermenteerde melkproducten het leven verlengen.

Probiotica Helpt!

Hoewel het gezondheidsonderzoek relatief weinig belangstelling voor de probiotica heeft getoond, zijn een aantal wetenschappers er toch mee aan de slag gegaan. Daardoor weten we nu dat probiotica:

- Kan helpen diabetes te voorkomen;
- Kan helpen overgewicht en obesitas te voorkomen;
- De darmen efficiënter laat werken;
- Kan helpen obstipatie voorkomen;
- Kan helpen bij maagdarfstoornissen;

- Kan helpen bij voorkoming en behandeling van allergieën;
- Kan helpen bij het voorkomen en behandelen van Kanker;
- Een positief effect kan hebben op mensen met autisme.

Probiotica Drinkjes

Ondertussen is de voedingsmiddelenindustrie ook ingesproken op de positieve effecten van Probiotica en zij proberen het te hypen. Dat is ook redelijk gelukt kijkend naar de verkoopcijfers. De afgelopen jaren stegen de verkopen van probiotica met gemiddeld 10% per jaar in Nederland en in Engeland zelfs met 40% per jaar.

Probiotica is verkrijgbaar in speciale yoghurtdrinkjes, gewone drankjes en ook in supplementvorm als pil of poeder.

Verschillende onderzoeken hebben laten zien dat vooral probiotica in pil of poedervorm onderhevig is aan kwaliteitsverlies. Hoe ouder ze worden, hoe minder probiotica er nog in zit. Bij kwaliteitsproducten is deze afname echter minimaal. Bij vochtige producten blijft de concentratie aan probiotica over het algemeen behoorlijk volgens wat het label zegt.

Overleeft Probiotica de Maag wel?

Vaak wordt gezegd dat probiotica maar onzin is omdat de micro-organismen het zure maagzuur niet overleven. Gedeeltelijk klopt dat wel. Tijdens de gang naar de darmen gaat een deel van de probiotica verloren. Echter overleeft ook een groot deel deze weg en komt dus wel op de plek van bestemming aan om daar de nuttige bijdrage te leveren.

Onderzoek laat zien dat de zeer belangrijke Lactobacillus en Bifidobacterium de maagzuren prima doorstaan. De eersten doen het beter in de maag en de tweede juist in de darmen. Daarom is het aan te raden om voor een breed spectrum probiotica te kiezen.

De Juiste Keuze Probiotica

Wanneer je kiest voor een probiotica is het aan te raden te kiezen voor een breed spectrum probiotica. Hierdoor ben je er van verzekerd dat je probiotica culturen binnen krijgt die zowel op maag als op darmniveau een bijdrage leveren.

Juist de merken waar veel reclame voor wordt gemaakt bevatten vaak maar 1 soort probiotica. Kijk daarom goed op het label wat er in zit. Kies voor een merk waarvan bekend is dat zij een goede kwaliteitscontrole hanteren. Dat geeft de meeste garantie dat je ook krijgt wat er op de verpakking staat.

Kies voor een probiotica die minimaal 10 miljoen bacteriën per dosis bevat!

Biogarde bevat van zichzelf ook beide gezonde probiotica culturen. Biogarde is dus een alternatief voor probiotica.

Probiotica met onderstaande goede bacteriën zijn een goede keuze:

Bifidobacterium	Lactobacillus
animalis	acidophilus
bifidum	casei
breve	GG
infantis	Johnsonii
lactis	plantarum
longum	reuteri
	rhamnosus

termophilus

Probiotica met Lactobacillus delbrueckii, helveticus of bulgaricus overleven de maagzuren niet. Probiotica met deze bacteriën kun je dus beter laten staan!

Meer informatie over Probiotica!

Interessante uitgaven over Probiotica vind je de bibliotheek op deze site bij boeken over Probiotica.

Wat Is Jouw Ervaring Met Probiotica?

Heb jij ervaring met Probiotica? Laat het hieronder even weten, wij lezen het graag.

[testimonial3 author="Bert Tijhoff, Royaal Vitaal Coach" + pic="http://promomateriaal.s3.amazonaws.com/Bert_Tijhoff_groet_u.JPG"]"In 1995 startte mijn zoektocht naar Maximale Vitaliteit. Het is mijn missie om de vele bijzondere wetenswaardigheden die ik ontdekte met zo veel mogelijk mensen te delen via onder andere deze site, zodat ook jij je voordeel er mee kunt doen!"[/testimonial3]

[content_box_yellow width="100%"]

Blijf Op De Hoogte van Mens & Gezondheid!

Meld je hieronder aan en ontdek direct wat het nummer 1 geheim is van Mens & Gezondheid. *Wanneer je je nu aanmeldt voor de Mens & Gezondheid Infomails, ontvang je tevens nog een verrassing.* Ik zie je aan de andere kant![/content_box_yellow]

Dit is een artikel over Probiotica!