

## **... PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS.**

*Una de las consecuencias de la alimentación moderna, asociada a un estado más o menos permanente de estrés, es la formación de una flora intestinal de putrefacción, rica en bacterias peligrosas que dan lugar a una autointoxicación intestinal y las numerosas patologías que ello conlleva. Los prebióticos y probióticos favorecen la regeneración de una flora deteriorada.*

*Los prebióticos son sustancias alimenticias que nutren y favorecen de manera selectiva el crecimiento y la actividad de las bacterias intestinales beneficiosas para la salud. Entre dichas sustancias se encuentran las pectinas presentes en la piel de la manzana, por ejemplo, la inulina en la raíz de achicoria, la alcachofa, la cebolla, el ajo, los espárragos y los cereales..., y los fructooligosacáridos (FOS), fibras solubles presentes en numerosas frutas y que llegan intactas al colon.*

*Los prebióticos ingeridos son sometidos a la acción de las bacterias cuando llegan al colon, donde se produce un proceso de fermentación que va a generar una variedad de productos terminales que contribuyen a alimentar y mantener a la masa bacteriana intestinal del lumen.*

*Los probióticos son microorganismos vivos cuya ingestión confiere un beneficio a la salud, contribuyendo al equilibrio microbiano del intestino. Es decir, los probióticos normalizan, inducen o reactivan todas las funciones de la flora intestinal sana.*

*Las especies de Bifidobacterium (B. longum y bifidum) y Lactobacillus (L. acidophilus, bifidus, bulgaricus, casei, etc.) son las usadas más comúnmente como probióticos. Las encontramos en yogures como el kefir, en la leche de yegua, en todos los productos lactofermentados como la choucroute, el tempeh, el miso, las salsas shoyu y tamari, el natto, el kombucha y el polen fresco.*

*Como hemos podido ver en un artículo precedente, conviene mantener el equilibrio de la flora intestinal debido al papel que juega sobre la salud del organismo. De ahí, la importancia de utilizar a menudo los prebióticos y probióticos, ya sea de manera puramente preventiva o curativa. Dichos nutrientes trabajan en profundidad y participan tanto en la detoxinación como en la revitalización del terreno metabólico, mejorando o curando infinidad de trastornos y problemas de salud.*

*Por ello, conviene introducir en la dieta los alimentos citados previamente o consumir complementos alimenticios a base de prebióticos o probióticos o una mezcla de ambos (son los llamados simbióticos), en curas individualizadas según la higiene de vida de cada persona y, sistemáticamente, tras un tratamiento antibiótico, una quimioterapia o en el caso de enfermedades inflamatorias crónicas. Ante cualquier duda, consulte a su terapeuta preferido.*