



**Dowiedz się, jak możesz
karmić swoją mikrobiotę
i wspierać swoje wnętrze**

Spis treści

Wstęp	3
Jak wspierać bakterie prozdrowotne?	4
Mikrobiota immunostymulująca	4
Mikrobiota ochronna	5
Mikrobiota odżywiająca nabłonek jelitowy	7
Jak zapobiegać nadmiernej liczebności bakterii potencjalnie patogennych?	10
Co jeszcze możesz zrobić dla mikrobioty?	12
Jak możesz sprawdzić stan mikrobioty jelit?	13
Poznaj mikroorganizmy żyjące w Twoich jelitach i dowiedz się, co analizuje badanie Mikrobiota jelit	14
Skorzystaj z darmowej konsultacji telefonicznej ze specjalistami	18

Wstęp

Coraz więcej badań naukowych potwierdza, że to, co jemy, ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia całego naszego organizmu. W centrum tych doniesień znajduje się mikrobiota jelitowa – złożony ekosystem bilionów mikroorganizmów, który zamieszkuje jelita i wpływa na wiele aspektów naszego życia: od trawienia i odporności, po nastrój, metabolizm, a nawet funkcjonowanie mózgu.

Dieta to jeden z najważniejszych czynników kształtujących skład i aktywność mikrobioty jelitowej. To, co codziennie trafia na nasz talerz, może wspierać rozwój pożytecznych bakterii lub – przeciwnie – sprzyjać namnażaniu tych, które mogą przyczyniać się do rozwoju stanów zapalnych czy chorób przewlekłych.

Nasi specjaliści zebrali doniesienia z najnowszych publikacji naukowych i stworzyli praktyczne wskazówki, które mogą pomóc Ci nakarmić Twoje bakterie jelitowe. Z tego ebooka dowiesz się, jak naturalnie, dietą i ziołami możesz zadbać o swoje zdrowie i mikrobiotę jelitową. Poznasz produkty, które wspierają prozdrowotne bakterie, i te, które warto ograniczyć. Wszystko po to, by ułatwić Ci świadome wybory żywieniowe, które mogą pomóc w budowaniu odporności, poprawie trawienia i ogólnego samopoczucia.

