



## Siguen descubriéndose más beneficios de los probióticos

Ya debes haber escuchado el término “probiótico”, la bacteria benéfica que se aloja en el cuerpo para mantener la salud. Esta bacteria “amistosa” puede incluso ayudar a prevenir o a tratar algunas enfermedades e infecciones causadas por bacterias dañinas y también ayudar con las alergias, la diarrea, el eczema, el malestar intestinal, y muchos otros problemas.

Reliv siempre ha estado a la vanguardia en lo que a ingredientes nutricionales se refiere e incluyó probióticos en algunos productos mucho antes de que esto se hiciera algo muy común. Una extraordinaria fuente de probióticos es ReversAge®, el cual contiene bifidobacterium y lactobacillus acidophilus, que son microorganismos beneficiosos. SoySentials® también contiene lactobacillus acidophilus.

Reliv siempre ha estado a la vanguardia en lo que a ingredientes nutricionales se refiere e incluyó probióticos en algunos productos mucho antes de que esto se hiciera algo muy común. Una extraordinaria fuente de probióticos es ReversAge®, el cual contiene bifidobacterium y lactobacillus acidophilus, que son microorganismos beneficiosos. SoySentials® también contiene lactobacillus acidophilus.

La fibra y los probióticos son “socios” elementales. Una dieta deficiente en fibra puede ocasionar que se desarrolle una gran cantidad de bacterias dañinas en el colon, las cuales liberan toxinas. Pero una dieta rica en fibra estimula al desarrollo de probióticos en el tracto digestivo, los cuales controlan las bacterias dañinas, ayudan a la buena digestión y estimulan el bienestar total.

Cada porción de FibRestore® contiene 10 gramos de fibra soluble e insoluble, para estimular el desarrollo de probióticos. Además, las Barras Nutricionales Relivables™ son una fuente excelente tanto de fibra como de granos integrales. La combinación correcta de los productos Reliv brinda los probióticos y las fibras que tu cuerpo necesita para evitar enfermedades y tener una buena salud.

A tu salud,



**Dr. Carl W. Hastings**  
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA). No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.



## Los probióticos previenen enfermedades

Existen evidencias que muestran los efectos benéficos de los probióticos para prevenir una serie de enfermedades y estimular una buena salud.

Se han llevado a cabo estudios que demuestran que los probióticos pueden prevenir varias enfermedades diarreicas y algunas alergias. Pueden también prevenir y tratar la vaginosis bacteriana y las infecciones urinarias. Recientemente otros estudios han demostrado que los probióticos pueden prevenir infecciones respiratorias, caries y algunos problemas causados por enfermedades intestinales inflamatorias. También pueden mejorar el crecimiento de niños tanto sanos como enfermos o desnutridos.

Los probióticos también estimulan el sistema inmunológico para que ayude al cuerpo a protegerse. Los datos recabados sugieren que los probióticos pueden mantener más saludables a niños y adultos en guarderías y lugares de trabajo. Un estudio realizado en Suecia descubrió que las personas a las que se les suministraron probióticos se recuperaron más fácilmente de problemas respiratorios o gastrointestinales que aquellas personas a las que no se les suministró.

Los probióticos también pueden dar alivio a las personas que padecen rinitis estacional. Un estudio llevado a cabo en el Instituto de Investigación de Alimentos (Institute of Food Research) reveló que cuando se les administró un probiótico a personas alérgicas al polen, éstas tuvieron reacciones alérgicas mínimas.



## ¿Estresado? Tu intestino necesita probióticos

El estrés crónico está relacionado con el desarrollo del síndrome del intestino irritable y puede empeorar los síntomas de la inflamación intestinal, como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. El estrés también sensibiliza al intestino, lo cual puede conducir al desarrollo de alergias a ciertos alimentos.

Ahí es donde los probióticos pueden marcar una diferencia. Un estudio presentado en la gaceta *Nutrition Research* reportó que una combinación específica de probióticos que incluyen *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium bifidus*, reduce los síntomas de estrés a causa del dolor abdominal y las náuseas o vómitos.

Una investigación realizada con ratas y publicada en la revista *Gut*, también mostró que los probióticos pueden ayudar a reducir los síntomas intestinales causados por el estrés prolongado. El estrés aumenta la capacidad que tienen las bacterias dañinas de adherirse a las células que recubren la pared intestinal. Como resultado, las bacterias dañinas entran al cuerpo y activan el sistema inmunológico. Pero el tratamiento con probióticos impide que la bacteria se adhiera a la pared intestinal y bloquea su movimiento a los ganglios linfáticos que drenan líquido del intestino.

El estudio probó que los probióticos “empujaron” a las bacterias nocivas fuera de la pared intestinal y redujeron las reacciones inflamatorias del cuerpo. En conclusión, estas bacterias benéficas ayudan a impedir que las bacterias dañinas se afiancen, lo que podría conducir a una enfermedad o una infección.

### Probióticos:

## Todo acerca de las bacterias internas

El cuerpo está lleno de microorganismos, incluyendo bacterias, sobre y dentro de la piel, en los intestinos y otras partes. De hecho, alrededor de 400 tipos diferentes de microorganismos bacteriales viven en tu tracto intestinal. Pero antes de que te desasos y salgas a buscar el jabón antibiótico o el laxante, date cuenta de que la mayoría de estos microorganismos son buenos para la salud. Los necesitas y ellos te necesitan.

Estas bacterias benéficas, llamadas probióticos, ayudan a desarrollar y mantener tu sistema inmunológico para protegerte contra otros microorganismos “hostiles” que pueden causar enfermedades. Los probióticos impiden que las bacterias dañinas tomen el control, de modo que el organismo se mantiene saludable. Las bacterias saludables también ayudan a la digestión y absorción de alimentos y nutrientes.

Algunas veces, el complejo ecosistema de tu intestino se descompensa por cosas como los antibióticos, algunos medicamentos, el estrés, una dieta deficiente, o microorganismos hostiles como las bacterias que causan enfermedades, hongos y parásitos. Por ejemplo, demasiada

azúcar en la dieta en combinación con un estilo de vida muy estresante, pueden hacer que disminuya el pH en los intestinos de modo que las bacterias malas proliferan y toman el control.

Sin embargo, los probióticos pueden restaurar el balance y contrarrestar los efectos de los microorganismos hostiles.

Normalmente los probióticos vienen de dos grupos de bacterias, lactobacilos o bifidobacterium, las cuales tienen cada una subgrupos o especies tales como el *Lactobacillus acidophilus* y el *Bifidobacterium bifidus*. Estas especies contienen diferentes tendencias. El *L. acidophilus* se presenta en el intestino delgado, mientras que el *B. bifidus* se instala en el colon.

Los probióticos se pueden encontrar en suplementos nutricionales como ReversAge® y SoySentials® de Reliv, o en alimentos como el yogurt, la leche fermentada y sin fermentar, en el miso (pasta fermentada de soya) y en algunos jugos y bebidas de soya. Fíjate en la etiqueta para que veas la declaración de que los productos contienen “cultivos vivos y activos”, como los lactobacilos.

#### Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de Ciencia y Salud Hoy: [www.Reliv.com](http://www.Reliv.com) >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.

Tu Distribuidor Reliv local es: