

**БИФИДОБАКТЕРИИ** Вид анаэробных (живущих и развивающихся без кислорода) бактерий. Они губительны для стафилококков, сальмонелл, дизентерийных возбудителей

**ЛАКТОБАКТЕРИИ** Вид анаэробных бактерий. Они препятствуют развитию отрицательных бактерий и грибов

**СТАНДАРТЫ** В одном грамме продукта содержание бифидобактерий или(и) лактобактерий должно составлять не менее  $1 \times 10^7$  КОЕ жизнеспособных клеток

# ЗДОРОВОЕ УТРО



рекламное приложение к газете «Утро Петербурга»

Телефон рекламного отдела 326-0057

## Бактерия — страж здоровья

**ДИСБАКТЕРИОЗ** В последние годы получило широкое распространение массовое применение продуктов питания, содержащих полезные бактерии, которые устраняют нарушения в микрофлоре кишечника

ВИКТОР ФАДЕЕВ

В современных условиях на жизнедеятельность нашего организма отрицательно влияет множество факторов: экологическое неблагополучие, стрессовые воздействия, применение антибиотиков и химиотерапевтических препаратов, несбалансированное питание. Все эти факторы риска разрушают кишечную флору.

### Что такое дисбактериоз

Когда в микрофлоре кишечника происходит уменьшение количества полезных бифидо- и лактобактерий и наблюдается рост патогенных микроорганизмов, развивается дисбактериоз — нарушение нормального состава микрофлоры, в результате чего создается среда, благоприятная для развития патогенной флоры. Кстати, это одно из самых распространенных заболеваний человека. По статистике Минздрава, в России от дисбактериоза страдает около 90% населения.

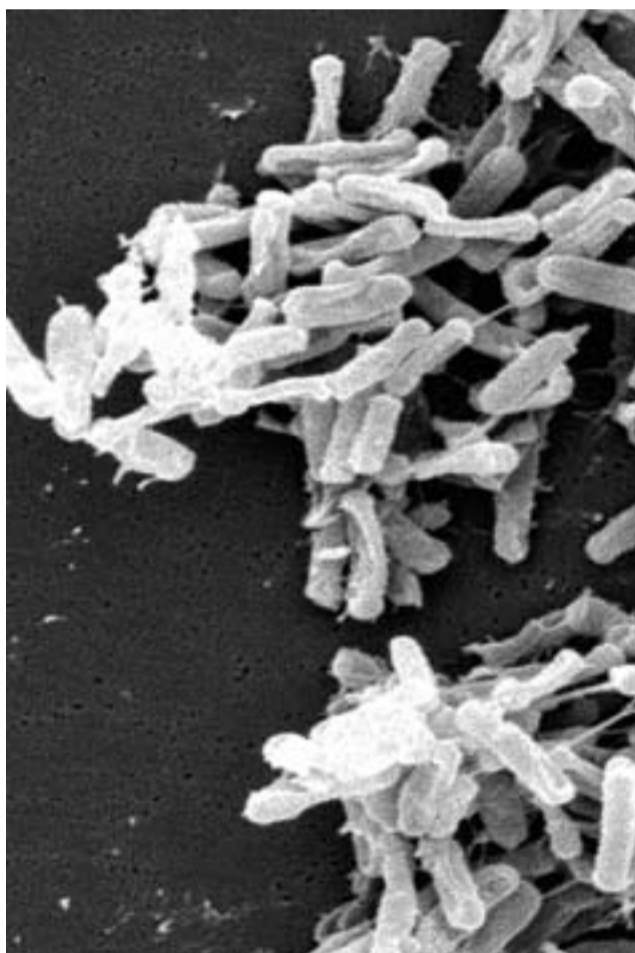
Дисбактериоз кишечника является одним из факторов, способствующих затяжному и часто повторяющемуся течению заболеваний (особенно простудных), развитию осложнений; повышается риск аллергий и т. д.

**Бифидо- и лактобактерии, попав в кишечник, создают благоприятные условия для нормализации микрофлоры**

### И как с ним бороться

Восстановить нормальную микрофлору кишечника — дело вполне реальное. Первые попытки борьбы с дисбактериозом предпринимал еще в начале прошлого века основоположник русской бактериологии И.И. Мечников, который пытался использовать для лечения больных живую культуру бифидобактерий. Современные подходы к терапии дисбактериоза основываются на тех же принципах.

Для стимуляции роста и развития нормальной кишечной микрофлоры больным назначают эубиотики — препараты, восстанавливающие естественную микрофлору кишечника. Они содержат полезные бактерии (все те же бифидо- и лактобактерии), которые, попав в кишечник, на некоторое время приживаются там и создают благоприятные условия для нормализации микрофлоры.



При уменьшении количества бифидо- и лактобактерий в кишечнике появляются патогенные микроорганизмы

### Лечение едой

Однако самым простым способом профилактики и лечения дисбактериоза является регулярное употребление в пищу кисломолочных продуктов, содержащих бифидобактерии и лактобактерии. В первую очередь к ним относятся биоогурты и биокефиры.

В Японии, например, которая вышла на первое место в мире по эффективности лечения дисбактериоза и по средней продолжительности жизни, до 40% разных продуктов, вплоть до конфет и мороженого, обогащаются бифидобактериями.

Роль бифидобактерий и лактобактерий в пищеварении огромна. Поступая в организм человека, «живые» бифидо- и лактобактерии способны устранить дисбактериоз за счет нормализации состава и функции микрофлоры желудочно-кишечного тракта, подавления гнилостных и патогенных бактерий, регулирования обмена веществ и активации иммунных сил организма.

### Ссылки по теме

- www.oede.by
- www.missbelle.ru
- www.med2.ru

ПОДРОБНЕЕ НА САЙТЕ ► [UTROSPB.RU](http://UTROSPB.RU)

**Эталон — центр здорового питания**  
Комендантский пр., д. 4, оф. 314

**ГРАМОТНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА**  
Коррекция веса  
Разработка индивидуального плана питания  
Школа здорового питания. Массаж

Телефон: **956-34-09**  
[www.centrzp.ru](http://www.centrzp.ru)

РЕКЛАМА УП13373\_1

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

**НьюМедика**  
Лиговский пр., д. 50, корп. 6, офис 2

**Препараты НЕВЕСОМ + ФЕРМЕНТИН**  
Мощное снижение веса и аппетита + нормализация работы пищеварения.  
**Новинка! Летняя акция:**  
CD-диск против переедания в подарок!

**336-87-66**  
**764-28-11**  
**923-86-06**  
newmedica.ru  
Anti-Ves.ru

РЕКЛАМА УП13381\_1

ВАЖНО! НЕ ВЕДИТЕ ВЕСОМ СЕБЕ! ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

**РАДА-ЦЕНТР**

**ЖИВИЦА КЕДРОВАЯ**

Телефон: **927-42-04**  
[www.rada-centre.ru](http://www.rada-centre.ru)

РЕКЛАМА УП13388\_1

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

**КЛИНИКА ПОЗВОНОЧНИКА**  
пр. Энгельса, 27

**ВРАЧ-ОРТОПЕД**  
Комплексная диагностика и лечение заболеваний суставов. Внутрисуставное введение протезов синовиальной жидкости (Ферматрон)

**600-39-79**  
medklinika.spb.ru

РЕКЛАМА УП13371\_1

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

**КЛИНИКА ПОЗВОНОЧНИКА**  
пр. Энгельса, 27

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК**

**600-39-79**  
medklinika.spb.ru

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА СТОП**

РЕКЛАМА УП13371\_2

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

**КЛИНИКА ДОКТОРА ПЕЛЯ**  
7-я линия В.О., дом 16/18

**ВРАЧИ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ УЗИ.** Диагностика всего организма за 1 час  
**Релаксация и снижение массы тела — в уникальной капсуле**

Телефон: **323-04-45**  
[www.klinikapelia.ru](http://www.klinikapelia.ru)

РЕКЛАМА УП13372\_1

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

## Экспресс-объявления в газете «Утро Петербурга»

Продажа квартиры, автомобиля, дома, ремонт, благоустройство и любые другие услуги и товары

Позвони по тел. 326-00-57, продиктуй текст, оплати через терминал «Новоплат» или зайди в ближайший приемный пункт

**Центр здоровья ДРЕВО ЖИЗНИ**  
Ваше здоровье в центре нашего внимания

**ОФТАЛЬМОЛОГИЯ**  
*Мы поможем вам увидеть мир ярче!*  
Уникальная технология восстановления зрения с помощью пептидных биорегуляторов!  
*Безоперационно! Безопасно!*  
**(812) 410 00 11**  
[www.drevo-med.ru](http://www.drevo-med.ru)  
Адрес: ул. Петрозаводская д. 13А  
(вход со стороны улицы Барочная), метро «Чкаловская»

РЕКЛАМА УП13423\_1

О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ