10 signes que tens un problema d’equilibri intestinal i com donar-hi suport



Quan el teu intestí està sa, la resta del teu cos sovint taral·leja alegrement.

Això és perquè el vostre intestí influeix en tot, des de la vostra digestió fins al vostre cervell i el vostre sistema immunitari .

Tanmateix, si el vostre intestí no està més sa, el vostre cos tendeix a tenir una manera d’enviar senyals.

Això pot semblar un suport digestiu evident (penseu: gasos, inflor , regularitat) o alguns signes menys evidents

(concentració subòptima , cansament i problemes de pell).

Afortunadament, hi ha diverses maneres de consultar el vostre cos per veure si podeu optimitzar la vostra salut intestinal, a més d'estratègies recolzades per experts per fer-hi front .

Signes que el vostre intestí necessita suport.

El vostre intestí és la llar de bilions de bacteris juntament amb llevats i virus que viuen entre aquests bacteris.

En conjunt, aquests microorganismes s'anomenen microbiota intestinal. Els seus gens col·lectius formen el microbioma intestinal.

Tot i que el microbioma intestinal de tothom comparteix algunes característiques similars, també hi ha grans diferències.

Quan els bacteris, el llevat i altres microorganismes que viuen a l'intestí estan en equilibri, la resta del cos també està sovint en harmonia.

Tanmateix, quan es produeix un desequilibri bacterià (no hi ha prou dels errors beneficiosos), pot provocar una salut intestinal subòptima i, si no es recolza o es corregeix, això pot afectar la resta del cos.

Aquests són alguns factors comuns afectats per la salut intestinal i com optimitzar-ne la vostra.

1. Confort abdominal (és a dir, menys gasos i inflor)

El gas es produeix com a part normal del procés de digestió i fermentació a l'intestí, però algunes soques de bacteris intestinals produeixen naturalment més gas que altres.

Si teniu més d'aquestes soques productores de supergasos, podria provocar una major fermentació, atrapant gas a l'intestí i creant inflor.

2. Regularitat (anar massa)

L'equilibri microbià intestinal és primordial quan es tracta de regularitat (és a dir, no anar massa o no anar prou).

Per exemple, *Clostridium difficile* , un tipus de bacteri que viu a l'intestí en petit nombre, pot crear problemes de regularitat (anar massa) si es deixa florir. I això pot expulsar els bacteris bons del vostre intestí, contribuint a un desequilibri intestinal encara més gran.

3. Regularitat (no va prou)

Alternativament, les persones que oscil·len en la direcció que no van prou solen tenir nivells més baixos de certs tipus de bacteris, inclosos els *Bifidobacteria* , a les seves mostres de femta. La suplementació amb aquest tipus de soca probiòtica pot ajudar a millorar la digestió.*

4. Estat d'ànim

El vostre microbioma intestinal té un paper vital en la vostra salut mental i en la vostra manera de respondre a l'estrès .

Tot i que els mecanismes exactes no estan del tot clars, hi ha proves que certes hormones que es produeixen a l'intestí (anomenades col·lectivament pèptids intestinals) controlen la senyalització entre l'intestí i el cervell (i viceversa).

També hi ha canals de comunicació neuronal entre l'intestí i el cervell (és a dir, l'eix intestí-cervell).

Si es descarten aquestes vies de comunicació intestinal-cervell, pot contribuir a coses com la preocupació i el desequilibri de l'estat d'ànim.

5. Concentració

El vostre intestí produeix neurotransmissors que donen suport directament al nostre estat d'ànim, pensaments i altres habilitats cognitives, com la concentració i l'enfocament. Per exemple, la investigació mostra que l'equilibri intestinal subòptim pot afectar negativament l'aprenentatge i la memòria .

6. Salut de la pell

Les necessitats de salut de la pell poden representar necessitats de salut intestinal subjacents. Això és perquè l'intestí està en comunicació directa amb la pell a través del que s'anomena eix intestí-pell.

Té un paper en l'homeòstasi de la pell i en les vies fisiològiques que mantenen la teva pell clara i sana.

La teva pell també té un microbioma únic i els bacteris de l'intestí influeixen en l'equilibri dels bacteris de la teva pell.

Un desequilibri a l'intestí pot provocar un desequilibri a la pell i una varietat de necessitats de salut de la pell depenent de l'individu.

7. Desitjos de sucre

Els microbis del vostre intestí són molt bons per intentar manipular-vos perquè mengeu els tipus d'aliments que els alimenten i els ajuden a créixer. Però a diferents tipus de microbis els agraden diferents aliments.

Per exemple, el llevat prospera amb el sucre , les *bifidobacterias* estimen la fibra dietètica i *les bacteroidetes* prefereixen els greixos.

Si el vostre intestí conté massa llevat, pot provocar desitjos

intensos de sucre que finalment perpetuen el cicle intestinal subòptim.

8. Dormir

Les investigacions han demostrat que les persones amb cansament sovint tenen nivells anormals de certs tipus de bacteris intestinals.

Un intestí poc saludable també pot afectar negativament el vostre ritme circadià natural , que pot alterar el son i fer-vos sentir massa cansat durant el dia.

9. Pes saludable

Hi ha diversos factors que poden contribuir als canvis de pes, però els bacteris de l'intestí són els que sovint es passen per alt.

Un estudi va examinar el microbioma intestinal en bessons prims i amb sobrepès i va trobar que els bessons amb sobrepès havien reduït la diversitat bacteriana o menys tipus de bacteris a l'intestí.

Alguns tipus de bacteris també poden influir en l'augment de pes , ja que els bacteris ajuden a descompondre els aliments i la manera com el cos absorbeix els nutrients.

10. Salut immune

El vostre microbioma intestinal influeix directament en el vostre sistema immunitari . Quan el teu intestí està sa, el teu sistema immunitari està sa .

De fet, aproximadament el 70% del sistema immunitari resideix al teu intestí! Quan l'intestí està desequilibrat, això pot afectar la funció immune i la salut.

Un estudi va trobar que quan un determinat bacteri,

anomenat *Enterococcus gallinarum, es* multiplica massa, pot viatjar fora de l'intestí fins al fetge i altres teixits on contribueix al desequilibri immunitari .

Què causa problemes d'equilibri intestinal?

La mala alimentació és una de les principals causes del desequilibri intestinal.

Mentre que els bacteris bons es desenvolupen amb coses com la fibra i els aliments vegetals, els bacteris dolents i el llevat estimen els aliments processats i el sucre.

I quan la vostra dieta està plena d'aliments processats i sucre, com moltes dietes occidentals, els bacteris dolents ben alimentats comencen a superar els bons.

La vostra dieta és tan important que pot provocar canvis indesitjables en la salut intestinal fins i tot en un curt període de temps.

Tanmateix, tot i que la dieta és certament important, no és l'únic que importa. Altres factors que poden contribuir a problemes intestinals inclouen:

- Estrès
- Determinats medicaments (per exemple, ús freqüent d' antibiòtics)
- Viatjar
- Sensibilitats alimentàries
- No dormir prou
- Ingesta d'alcohol

6 maneres de donar suport al vostre

intestí

Afortunadament, de la mateixa manera que hi ha moltes coses que poden contribuir a un desequilibri intestinal, hi ha moltes coses que podeu fer per mantenir la vostra salut intestinal i recuperar l'equilibri del vostre cos:

1. Neteja la teva dieta

Una de les primeres estratègies contra el desequilibri intestinal és la dieta. Els aliments que mengeu tenen un efecte directe sobre l'equilibri dels bacteris del vostre intestí.

La fibra i els hidrats de carboni complexos alimenten els bacteris bons, mentre que el sucre i els aliments processats fomenten el desequilibri intestinal.

Per mantenir el vostre intestí sa, eviteu el sucre i els aliments processats i incloeu moltes verdures riques en fibra, greixos saludables i proteïnes magres a la vostra dieta.

Centreu-vos a obtenir molts aliments prebiòtics , com ara espàrrecs, llavors de lli, carxofes i jícama. Els prebiòtics ajuden a alimentar els bons bacteris del vostre intestí perquè es puguin multiplicar, prosperar i predominar.

Un estudi assenyala que les estratègies de suport dirigides per a la tolerància alimentària, com ara eliminar el gluten i limitar la ingesta l'all i la ceba, també poden ajudar, sobretot si l'enfocament dietètic es combina amb probiòtics.*

2. Incloeu suplements probiòtics i aliments fermentats

Els suplements probiòtics (com el probiòtic+ de mbg) i els aliments fermentats poden ajudar a recuperar l'equilibri del vostre microbioma intestinal donant suport directament al

vostre intestí amb bacteris bons, especialment quan el preneu diàriament.*

Els probiòtics són com els bons policies. Estem posant els bons policies i els bons poden vigilar els dolents.

Les investigacions mostren que prendre un suplement probiòtic pot donar suport a la salut digestiva general. Els probiòtics també poden proporcionar suport nutricional per a les necessitats funcionals de GI, com ara gasos ocasionals i inflor, alhora que fomenten la regularitat.*

A més dels suplements, també podeu incloure a la vostra dieta aliments fermentats, com el kefir, el kimchi , el iogurt, el miso, el xucrut i la kombucha , que també contenen bacteris beneficiosos.

Per descomptat, sempre és una bona idea parlar amb el vostre metge abans de prendre cap suplement nou, especialment si teniu problemes de salut i preneu medicaments i altres suplements.

3. Identifica i elimina els teus "disparadors" específics d'aliments

Tot i que hi ha alguns aliments, com els sucres refinats, que se sap que contribueixen al desequilibri intestinal en la majoria de les persones, és possible que tingueu sensibilitats alimentàries específiques i necessitats nutricionals personalitzades quan es tracta d'optimitzar la vostra salut intestinal.

Si continueu menjant un aliment al qual sou sensibles, pot provocar una reactivitat immune i contribuir al desequilibri intestinal .

La clau per a una bona salut intestinal és identificar i eliminar els factors desencadenants dels aliments per permetre que l'intestí prosperi.

La manera més senzilla d'identificar les diferències de resposta alimentària individual és una dieta d'eliminació , en la qual elimineu els desencadenants d'aliments habituals durant 30 dies i després els reintroduïu lentament, buscant com us sentiu al llarg del viatge.

Diverses empreses ofereixen kits de proves a casa que podeu utilitzar per confirmar quins aliments poden ser els vostres desencadenants personals.

Tot i que la ciència que hi ha darrere d'aquestes proves de sensibilitat alimentària pot no ser perfecta, si podeu identificar alguns dels vostres desencadenants d'aliments, eliminar-los durant almenys 30 dies podria ajudar-vos a aconseguir l'èxit.

4. Mou el teu cos regularment

Fer exercici regularment també és un pas important per aconseguir un estat d'equilibri intestinal.

Segons una revisió d'investigació sobre els efectes de l'exercici en el microbioma intestinal , l'exercici aeròbic pot augmentar la quantitat de bacteris al tracte digestiu i contribuir a la diversitat bacteriana general.

Tot i que qualsevol moviment pot ajudar, sembla que com més físic estiguis, més divers serà el teu microbioma .

Si sou sedentari, comenceu petit fent exercici un parell de dies a la setmana i, a continuació, aneu fins a incloure l'exercici com a part de la vostra rutina diària habitual.

5. Presta atenció als nivells d'estrès

L'estrès és inevitable, però massa pot alterar tot el vostre sistema i el vostre intestí és especialment vulnerable.

L' excés d'estrès pot provocar reaccions immunitàries que

contribueixen al desequilibri intestinal.

I aquest efecte es veu amb qualsevol tipus d'estrès: físic, emocional i ambiental. Tot i que és impossible desfer-se de l'estrès completament, és important controlar tots els nivells d'estrès.

Heu de trobar el que us funciona millor, però algunes tècniques habituals de reducció de l'estrès inclouen:

- Reduint la seva càrrega de treball
- Fer temps per divertir-se
- Ioga
- Meditació
- Diari
- Exercici
- Dormir prou bé
- Suplements i herbes (SAM-e, ashwagandha , oli de cànem, oli d'espígol, herba de Sant Joan)
- Netegeu el vostre entorn utilitzant productes de neteja i cura personal no tòxics
- Respiració

6. Considereu el dejuni intermitent

El dejuni intermitent , o quedar-se sense menjar durant un període de temps determinat, normalment entre 14 i 16 hores, també pot ajudar a recuperar la salut intestinal.

Donar un descans al vostre intestí pot donar suport a una resposta inflamatòria normal, perdre el pes de l'aigua i reduir la inflor.

A més a més, un estudi assenyala que el dejuni intermitent regularment també pot mantenir el vostre intestí sa i funcionar correctament a mesura que envelleix.

El menjar per emportar

Les necessitats digestives com el gas, la inflor i la irregularitat són pistes d'un desequilibri intestinal, que es pot manifestar en altres àrees de salut com l'estat d'ànim, la concentració, la pell i molt més.

Afortunadament, hi ha moltes coses que podeu fer per ajudar a millorar la vostra salut intestinal.

Tot i que la dieta sovint és la primera línia de defensa, prendre probiòtics d'alta qualitat amb soques recolzades per la ciència, reduir els nivells d'estrès i fer exercici regularment també pot tenir un paper important en el suport de la salut i el benestar del vostre cos!*