

# CZYM SĄ PROBIOTYKI?

W jaki sposób uczestniczą w równowadze mikrobioty jelitowej?

Probiotyki to **żywe mikroorganizmy**, które wpływają **korzystnie na zdrowie biorcy**, jeżeli są **podawane w odpowiednich ilościach**.

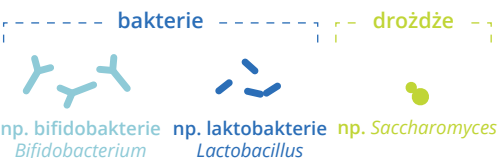
Tylko w takiej formie mogą działać – martwe mikroorganizmy nie są probiotykami!

Doustnie lub lokalnie (np. przez skórę, dopochwowo itp.).

Ani za dużo, ani za mało – odpowiednia ilość, aby skutecznie działać.

Chodzi o dowiedziony korzystny wpływ na zdrowie osoby, która je przyjmuje.

## 1 Jakie mikroorganizmy są stosowane w probiotykach?



Wszystkie są określane za pomocą nazwy łacińskiej, która wskazuje na:

**RODZAJ**    **GATUNEK**    **SZCZEP** (który je wyróżnia)  
np. *Lactobacillus*    *acidophilus*    XYZ123



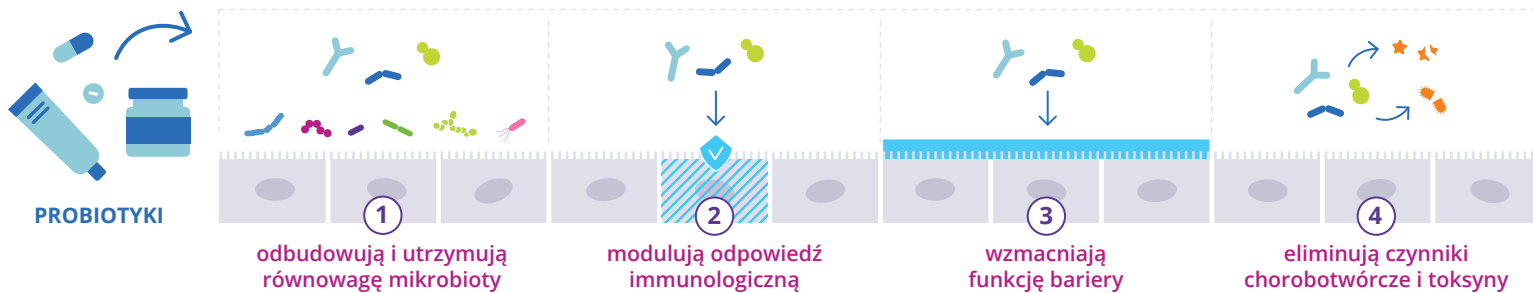
## 2 Nie należy mylić probiotyków z...



## 3 W jakich przypadkach warto je przyjmować?



## 4 Jak działają na nasz organizm?



## 5 Jak powstają?

Przykład wytwarzania

