



细菌有好有坏。细菌是生活在空气，土壤，水等等中的微生物，我们无法逃脱，因为它们无处不在，包括存在我们的整个身体。细菌可以在最恶劣的条件下生存。我们皮肤，呼吸道和消化系统中的细菌是第一道防线，可以抵抗引起感染和其他健康问题的外来“入侵者”（病原体）。出生时，我们的肠道中没有细菌。但是，在出生时，婴儿会吞噬母亲结肠和阴道中的细菌，并且在几周或几个月内填满婴儿的肠道。

每个人的肠道菌群（也称为微生物群）都是独特的，但我们大多数人随时都有至少**700**种细菌生活在我们的肠道中。正常肠道菌群中约有**85%**由有益细菌组成，这些细菌会执行有用的行动，例如合成维生素或分解食物以释放能量等。

但是，另外的**15%**是由潜在不利的病原细菌所组成，如果病菌失控就可能会损害健康。“坏”细菌传统上被定义为致病菌，这意味着它们可能会导致感染，使我们生病，甚至在某些情况下杀死

我们！有害细菌可以来自外部影响，如食物，环境的毒素，和影响我们身体的压力等。有时，力量的干扰或我们体内稳态的失衡会把体内健康的肠道微生物变成非常有害的细菌菌落。当我们的身体处于压力之下会创造一个环境，曾经是好细菌或正在“休眠”细菌，会繁殖并对我们的系统造成严重的破坏。太多的抗生素，抗菌肥皂，未正确准备的食物，过多的糖分，压力和睡眠不足都是导致身体失衡的原因。

当这种**85:15**的比率已维持时，我们称它为生态平衡的状态。当不利细菌的数量增加时，这可能会导致生态失调，对健康产生不利的影响。肠道细菌的平衡不断变化会对我们的健康的免疫系统产生重大的影响，而且还会影响激素平衡，炎症及认知功能。

细菌住在您的整个身体，但是肠道中的细菌可能对您的健康影响最大。他们布满您的整个消化系统。大多数都会生活在您的肠子和结肠中。它们会影响您的新陈代谢，情绪，免疫系统等各个方面。细菌还可以充当人体免疫系统的“调音叉”，确保它的运作正常。免疫系统不应太敏感或太迟钝，它需要对感染迅速做出反应，但又不可以反应过度。如果它确实反应过度并攻击身体本身，结果则是自身免疫疾病，例如类风湿性关节炎，狼疮或多发性硬化症。

当我们健康时，我们的消化系统将包含超过**100兆个有益细菌**（重约1公斤），是人体细胞数量的**10倍以上**。研究显示，健康人的肠道细菌与患有某些疾病的人不同。某种类型的细菌可能在患病的人中太少或太多。或者他们可能缺乏各种各样的细菌。专家认为某些种类可以预防疾病，而另一些则会增加患病的风险。

研究参考



科学家已经开始在以下疾病与肠道细菌之间建立联系：

● **2型糖尿病，肥胖症与心脏病：**您的肠道细菌会影响身体的新陈代谢。他们确定许多信息，如从食物中获取多少卡路里以及从食物中获取哪些营养素等等。过多的肠道细菌会使您将纤维转化为脂肪酸。这可能会导致肝脏中的脂肪沉积，从而导致一种称为“代谢综合征”的疾病，这种疾病通常会导致**2型糖尿病，肥胖症和心脏病**。

炎症性肠病，包括克隆氏症和溃疡性结肠炎：患有这些疾病的人的抗炎肠道细菌水平较低。确切的关系仍不清楚。但据认为，某些细菌可能会使您的身体侵袭自己的肠道，并为这些疾病奠定基础。

结肠癌：研究显示结肠癌患者的肠道菌群与健康人群不同，包括拥有更高水平的致病细菌。

焦虑症，抑郁症和自闭症：肠道充满了与大脑沟通的神经末梢。医生可能将此连接称为“肠脑轴”。研究显示，肠道细菌与中枢神经系统疾病（如焦虑症，抑郁症和自闭症谱系障碍）之间存在联系。

关节炎：类风湿性关节炎的人比没有炎症的人有更多与炎症相关的细菌。

2013年《胃肠病学杂志》上报道的一项小型研究发显示，与对照组相比，妇女每天食用两次酸奶和益生菌混合液长达四个星期，然后暴露在生气和受惊面孔的照片后会比较镇静。磁共振成像（MRI）还发现，酸奶组的脑岛区域活动量较低，而脑岛区域处理的是人体内部的感觉，如肠道所产生的感觉。

此外，神经科学的前沿在2016年11月10日在线发表的一项研究显示，服用四种益生菌制成的牛奶，然后持续12周的阿尔茨海默病患者在认知障碍测试中得到比喝普通牛奶的患者更高的分数。

此外，JAMA（美国医学会杂志）于2019年10月进行的一项最新研究显示，膳食纤维和酸奶的摄入与降低多种疾病的风险相关，包括代谢综合征，心血管疾病，胃肠道和肺部癌症以及早产死亡。

好细菌的种类/菌株及它的健康益处



好细菌的健康益处

- 有助于消化食物并吸收营养。

帮助肠道产生多种维生素，包括维生素B3，维生素B6，维生素B9（叶酸）和维生素B12

有助于增进肠道内的有益细菌并维持健康，平衡的肠道菌群。

帮助中和肠道中的有害细菌。

有助于防止肠道内有害生物的生长。

有助于保护和增强我们的免疫系统，以抵抗多种有害细菌，病毒和真菌等。

有助于减少与抗生素有关的消化性腹泻和不适。

有助于在疾病或抗生素等药物干扰后恢复细菌。

有助于刺激肠壁的生长。

有助于刺激吞噬细胞，树突状细胞和其他免疫系统的细胞以促进免疫健康。

帮助辅助胃肠道的完整性并支持健康的炎症反应。

帮助辅助肠脑轴和一个平静，放松的精神状态。

乳酸菌和双歧杆菌是研究最多和最常用的2种健康细菌。

双歧杆菌：这种细菌常用于食品和补品中。众所周知，它们可支持辅助免疫系统，限制肠道有害细菌的生长，以及帮忙将乳糖分解为人体可以利用的营养。

乳酸菌：这种细菌会产生乳糖酶以分解乳糖。这些细菌还会产生乳酸。乳酸有助于控制有害细菌的数量。它也可以作为肌肉燃料，并增加人体对矿物质的吸收。乳酸杆菌天然存在于我们的口腔，小肠和阴道中。

来自植物的良好细菌对我们的消化系统有益，例如乳酸菌（来自糖或其他碳水化合物）□光合细菌（来自硫化氢）□发酵真菌（产生酒精，酯类和抗微生物的物质□例如：抗生素，青霉素）和酵母（来自糖和矿物质盐）。良好细菌的类型（益生菌种类/菌株）为：

好的细菌（益生菌和菌株）	对健康对益处
--------------	--------

<p>凝结芽孢桿菌 (Bacillus Coagulans)</p>	<p>它存在于酸奶，泡菜和德国酸菜中。它用于腹泻，包括传染性类型，如儿童的轮状病毒性腹泻；旅行者腹泻；及由抗生素引起的腹泻。凝结芽孢杆菌还用于一般消化问题，肠易激综合症（IBS），发炎性肠病（IBD，克罗恩病，溃疡性结肠炎），称为艰难梭菌结肠炎的肠病，肠道中“坏”细菌的过度生长以及由幽门螺旋杆菌所引起的感染。</p> <p>有些人使用凝结芽孢杆菌来预防呼吸道感染并增强免疫系统。它还用于预防癌症或预防形成引起癌症的物质。也有人将它用作疫苗的添加剂以提高其效力。</p>
<p>动物双歧杆菌 (Bifidobacterium Animalis)</p>	<p>它存在于酸奶中，被用于肠易激综合症和慢性便秘。它还有助于消化，抵抗食源性细菌并增强免疫系统。</p>
<p>兩歧双歧杆菌 (Bifidobacterium Bifidum)</p>	<p>主要生活在大肠和阴道内，并粘附在每个肠壁上，从而防止有害细菌的繁殖。兩歧双歧杆菌还会产生降低环境酸碱值的物质，从而使有害细菌无法繁殖，并增强矿物质的同化作用。</p>
<p>短双歧杆菌 (Bifidobacterium Breve)</p>	<p>由于它可以消化的分子种类繁多（包括原本认为不易消化的植物纤维），因此它具有与有害细菌竞争的独特能力。抑制大肠杆菌。存在于肠和阴道中（抑制白色念珠菌的生长，白色念珠菌是酵母菌感染的主要原因）。减少气体，腹泻和肠道刺激的发生。</p>
<p>婴儿双歧杆菌 (Bifidobacterium Infantis)</p>	<p>婴儿双歧杆菌非常适合儿童和成人使用，因为它最早定殖在新生儿无菌胃肠道中。有助于阻止有害细菌的生长。B族维生素的极佳生产者。用于肠易激综合症（腹胀，腹泻，便秘，尿急和腹部不适），发炎性肠病，溃疡性结肠炎和旅行者腹泻中，能得到良好的效果。</p>
<p>长双歧杆菌 (Bifidobacterium Longum)</p>	<p>体内最重要的益生菌，也是最早在新生儿无菌胃肠道中定殖的益生菌（也存在于母乳中）。通过排挤引起不适的有害细菌及中和肠道中的日常毒素，它能刺激免疫反应并促进微生物平衡。帮助生产和吸收B族维生素，阻止有害的入侵者，增强免疫系统，并有助于保持规律性。帮助分解碳水化合物而不会产生多余的气体。可能有助于预防或减少各种过敏反应，与克罗恩病相关的炎症或结肠炎。可能对胆固醇水平有积极的影响。降低肠道/阴道的酸碱值以抑制有害细菌的生长。最新研究显示，该菌株有助于维持平衡的情绪以及对压力和焦虑的健康管理。</p>
<p>嗜酸乳杆菌 (Lactobacillus Acidophilus)</p>	<p>这是最常用的益生菌。它存在于酸奶，克菲尔，发酵食品中（例如：豆豉和味噌酱）。生活在口腔，小肠（保持小肠壁的完整性，帮助消化（营养吸收）和辅助免疫力）和阴道（粘附在阴道壁和泌尿系统的壁上，可以抵抗感染）。帮助合成维生素K和许多抗菌物质，使它具有抗生素特性。</p>

<p>干酪乳杆菌 (Lactobacillus Casei)</p>	<p>它存在于未加工的牛奶和初乳中，并用于制造酸奶和奶酪。帮助控制腹泻，对胃肠道具有潜在的抗炎作用，并有助于缓解与抗生素有关的腹泻。产生乳酸以降低肠道的酸碱值，从而阻止有害细菌的生长。留在婴儿和成人的口腔和肠道中。</p>
<p>瑞士乳杆菌 (Lactobacillus Helveticus)</p>	<p>具有抗菌活性以针对病原体，可以通过分解乳糖来帮助减轻乳糖不耐症的症状，有助于预防和减少腹泻，可能对降低胆固醇和血压以及钙吸收有帮助。最近的研究还显示，该菌株有助于辅助情绪的平衡以及对压力和焦虑的健康管理。留在肠道中。</p>
<p>植物乳杆菌 (Lactobacillus Plantarum)</p>	<p>它通常存在于奶制品，肉和发酵食品中，包括德国酸菜，腌黄瓜，泡菜，味噌酱，豆豉等。在肠易激综合症中减轻疼痛，腹胀并改善便秘。改善与抗生素有关的腹泻。</p>
<p>乳酸乳球菌 (Lactococcus Lactis GG)</p>	<p>它用于制造奶酪和酪浆。它对刺激粘膜免疫的呼吸道病原体那方面的抗原特别有效。它似乎也表现出针对非呼吸道病原体的保护作用，例如人类免疫缺陷病毒[HIV]和人类乳头状瘤病毒和疟原虫。</p>
<p>鼠李糖乳杆菌 (Lactobacillus Rhamnosus GG)</p>	<p>对抗生素相关的腹泻和旅行者腹泻最有效菌株之一。生活在肠道中，对抗肠道和泌尿道的感染。协助乳制品的消化和乳糖不耐症。用于牛奶（酸奶），小米和果汁的发酵。</p>
<p>罗伊氏乳杆菌 (Lactobacillus Reuteri)</p>	<p>提供强大的保护以对抗感染，精神障碍（如：抑郁症，焦虑症）并有助于维持健康的免疫系统。治疗和预防腹泻。帮助缓解绞痛。会释放一种能够杀死细菌，酵母和真菌的物质，使它广泛用于念珠菌的酵母菌感染和尿路感染。用于制造奶酪和发酵食品，包括德国酸菜，腌黄瓜，泡菜，味噌酱，豆豉等。</p>
<p>布拉酵母菌 (Saccharomyces Boulardii)</p>	<p>它在荔枝和山竹的果皮中发现。一种抗胃酸和抗生素的益生菌酵母。有效于减少儿童和成人的急性腹泻。防止抗生素和旅行者引起的腹泻。促进免疫和消化的健康。</p>
<p>嗜热链球菌 (Streptococcus Thermophilus)</p>	<p>商业食品工业中最有用的菌株之一。制作酸奶的真正起始菌株（也用于制作奶酪）。使牛奶糖（乳糖）发酵以产生乳酸，有效于防止乳糖不耐症，还可以降低酸奶的酸碱值，从而防止有害细菌的生长，避免导致食物中毒。保持肠道菌群的平衡。可能对化疗患者有益。</p>

益生菌用量

对于**1岁以下的儿童**：每天服用**5亿至10亿**。

对于**1至12岁的儿童**：每天最多服用**50亿**。

成人：每天最多服用**100亿以上**。

建议根据您的病情服用正确的剂量，因为过量食用益生菌可能会过度刺激免疫系统并引起新陈代谢的问题。您可以使用尿液细菌试纸来检查您的体内的细菌计数，其中高蓝尿母将表示病原细菌和毒素的过度生长。高**D-阿拉伯糖醇/ L-阿拉伯糖醇**的比率表示小肠中的细菌过度生长□高**D-乳酸**或**D-乳酸**则是因为身体呈现酸性体质□

一项研究强调，将益生菌与特定食物一起服用可能会增强它的效果。比较益生菌与水或苹果汁一起服用及益生菌与燕麦片或低脂牛奶一起服用，后者的微生物存活率得到改善。这项研究也显示，少量的脂肪可以改善细菌在消化道中的存活率。乳酸菌益生菌与糖或碳水化合物一起服用时会更好的生存，因为它们在酸性环境中会依靠葡萄糖。

此外，乳酸菌，双歧杆菌和肠球菌对胃酸的抵抗力比其他类型的细菌更高。实际上，大多数乳酸菌菌株都来自人的肠道，因此它们对胃酸具有抗性。研究显示，1亿至10亿的益生菌微生物必须进入肠道才能得到健康益处。鉴于益生菌细胞可以在保质期内死亡，请确保您购买有信誉的产品，以保证至少有10亿个活性培养物，这通常会在其标签上列为菌落形成单位□CFU□□

坏细菌的原因和症状

坏细菌的原因



● 坏细菌，蜡样芽孢杆菌 (**Bacillus Cereus**) 这种细菌不像沙门氏菌和弯曲杆菌那样广为人知，事实上，沙门氏菌和弯曲杆菌都会被这种细菌控制。因此，益生菌动物饲料中实际上包含了这些菌株，以减少其消化系统中沙门氏菌的数量并促进生长。蜡样芽孢杆菌有两种菌株，它们可能对人体有害。呕吐现象会在数小时（1至5个小时）内发作，而腹泻的症状往往在食用后6至15个小时内出现。总体而言，这种食物中毒现象较温和且短暂。通常，这种特殊细菌存在于与土壤（例如谷物）接触的食物以及有植物来源的食物中。兔子，猪，禽类，鱼，未经巴氏消毒的牛奶，奶酪，甜点，煮熟的米饭，面食和土豆也有可能是污染源。

坏细菌，弯曲杆菌 (**Campylobacter**) 这种细菌可通过食用和加工生或未煮熟的肉类（尤其是鸡肉，火鸡和禽类），未经巴氏消毒的牛奶，未经处理的水，有时还包括蘑菇和贝类而传播给人类。一旦被细菌感染，症状可能需要3至5天才能显现出来，并可能导致持续数天的腹泻，发烧和呕吐。它可以留下更持久的健康问题，例如肠易激综合症 [IBS] 反应性关节炎和吉兰-巴雷综合症，这是非常罕见但严重的神经系统状况。在最坏的情况下，它可以致死。

坏细菌，肉毒杆菌 (**Clostridium Botulinum**) 这种细菌在梭菌属中很少见，但也比较严重，可污染食物并在食物上生长。尽管它在家庭中比在商用厨房中更常见，但过去曾爆发过。这种细菌的最常见来源是加工后的罐头肉和蔬菜，肉和鱼。尽管很罕见，但是重要的是要注意这种细菌。一旦人类感染了细菌，它就会产生毒素影响神经，这些毒素会影响视力，导致瘫痪甚至致命。

坏细菌，产气荚膜梭菌 (**Clostridium Perfringens**) 梭菌属通常存在于土壤以及动物和人类

的肠道中。未煮熟的肉，肉汁，腌制或预煮食品可能会被这种细菌污染，在高温下，其孢子比细菌更难清除。这种细菌喜欢在氧气很少或没有氧气的条件下生长。一旦食用细菌，细菌就会在肠内产生毒素，这种毒素可以在8到24小时内导致包括恶心，疼痛和腹泻等症状。它很少引起呕吐或发烧。大多数爆发与未煮熟的肉有关。

坏细菌，大肠杆菌 (Escherichia Coli) 这种细菌存在于人和动物的肠道中。当受感染的动物的肠和/或其肠内含物与其余的肉类混合在一起时，这种细菌会扩散。这包括碎肉或机械嫩肉（尤其是牛），也包括未经巴氏消毒的牛奶，软奶酪，水果和蔬菜以及未经巴氏消毒的果汁，这些食品可能会受到污水的污染。大多数大肠杆菌菌株对人类无害，但某些菌株，尤其是大肠杆菌O157 H7极为有害。感染一个人仅需要几个细菌细胞。最坏的菌株可能引起发烧，血性腹泻，肾脏损害甚至死亡。食用受污染的食物后1到10天内，其他大肠杆菌可能会引起肠道发炎，疾病和腹泻。

坏细菌，李斯特菌 (Listeria) 李斯特菌是大多数动物和人类所携带的细菌，如果他们是健康的，则不会受到伤害。与弯曲杆菌和沙门氏菌相似，它通过将生食或水暴露于粪便中以及对污染食物的处理不善而传播。在烹饪过程中，加热到75°C时，李斯特菌会迅速被破坏，但它最常见的是通过软奶酪，未煮的鸡蛋和某些类型的加工肉（例如，熟肉或切片肉），烟熏鱼，煮熟的贝类，霉菌熟成的软奶酪，肉酱和预先准备的三明治传播。虽然很少会感染这种细菌，但对孕妇，免疫系统较弱的人和老年人而言，这细菌极其危险。感染细菌可能会有不同的结果，大约需要30天才能形成。一些症状包括发烧，头痛，败血病，脑膜炎，流产或孕妇的胎儿受损。

坏细菌，沙门氏菌 (Salmonella) 这种细菌存在于动物和人类的肠道中，可通过将生食或水暴露于粪便以及对污染食物的处理不善而传播。肉（尤其是鸡肉，火鸡和禽类），鸡蛋，牛奶和海鲜都可能被细菌污染。沙门氏菌污染的食物无法通过气味或味道识别。处理或食用受污染的食物，或将它与生食一起加工，都可能使细菌传播。如果水果和蔬菜与土壤中的粪便或污水接触，未经清洗的水果和蔬菜也可能受到污染。一旦暴露于细菌中，可能需要12到72小时才能开始出现腹泻，头痛，痉挛，疾病和发烧等症状。沙门氏菌中毒可能非常严重，特别是对于弱势人群，例如非常年轻的人和非常老年的人。在极少数的情况下，严重沙门氏菌感染可导致伤寒。最糟糕的是，这种细菌也会导致死亡。

坏细菌，志贺氏菌 (Shigella) 这种细菌尽管不常见，但需要传播的细胞相对较少，从而导致

食物中毒。与大多数导致食物中毒有关的细菌相似，它最容易通过与粪便接触的食物传播。这种细菌通产与需要处理但无需进一步烹饪的食物（例如沙拉和三明治）以及未洗的蔬菜有关。症状通常需要1-3天才能出现，症状可能包括抽筋，发烧，恶心，呕吐和含有血液或粘液的腹泻。这些症状通常持续不超过一周，但是排便可能还会继续受到影响长达一个月。对于那些属于高危人群的人，如反应性关节炎的病患可能会被感染，从而导致眼睛疼痛，关节肿胀和排尿时疼痛。

坏细菌，葡萄球菌 (Staphylococcus) 这种细菌是快速生长的细菌，也可以产生引起疾病的毒素。这种现象非常普遍，约有25%的人将它携带在皮肤，头发，鼻子和喉咙上。当细菌通过皮肤接触（尤其是那些患有皮肤，鼻子或眼睛感染或皮肤破损的人）而传播到食物和其他人类，它就将变得很危险。这种细菌通过未经加工和处理的食物传播，例如三明治，沙拉，布丁和糕点。未经巴氏消毒的牛奶和奶酪产品也是常见的污染源。这种细菌最危险的是它既耐盐又能耐大约4至46°C的温度范围。尽管烹饪过程相对容易地杀死细菌，但其释放的毒素却对烹饪更具抵抗力。这种病很常见，但寿命短。症状通常在1至6个小时内出现，可能包括呕吐，疼痛和腹泻。

坏细菌，副溶血性弧菌 (Vibrio parahaemolyticus)：弧菌是另一类细菌，在食物中毒中鲜为人知。它可以通过食用而传播，也可以通过接触开放性伤口或在受污染的水中游泳来传播。这种细菌的最显着区别是，它最常见于海鲜中，尤其是蚝，蛤蜊和其他贝类，还有金枪鱼，沙丁鱼，鲭鱼，乌贼和螃蟹。这种物质也可以在被海洋生物的粪便污染的海水中。

尽管这种食物中毒的情况很少见，但对于那些具有较强免疫系统的人，通常在初次接触细菌后24小时就会出现这种症状，是食物中毒的典型症状，爆发性腹泻则是最明显的症状，持续2至8天。对于免疫系统较弱的人，症状可能比较严重，包括发烧，败血性休克和皮肤伤口起泡。

坏细菌，耶尔辛菌 (Yersinia) 许多驯养和野生动物的肠道中都携带这种细菌。如果食物或水被受感染的人类或动物粪便污染，就会传播给其他人。与受感染的宠物和家畜接触也可能引起感染。耶尔辛菌能够在普通冰箱中一定的温度下繁殖，因此，有时如果肉保持冷冻的状态，则可能会存在大量的细菌。

● 酒精。

- 某些药物。
- 化疗。
- 免疫系统差。
- 食物（多余的淀粉，油炸，加工，辛辣，含糖）等。

肠道中有害细菌的症状



腹胀和疼痛。

过敏。

口臭。

碳水化合物引起的腹胀。

对糖果，面包，巧克力和含糖食品的渴望。

便秘。

抑郁。

腹泻。

水肿。

疲劳。

经常感冒。

肛门发痒。

眼皮发痒。

粪便有粘液。

服用补品，但还是缺乏营养。

反复地发生真菌感染。

臭又软的粪便。

体重减少。

酵母菌感染（念珠菌病）等。

饮食建议为改善肠道健康



● 益生元（是不能被人体消化的碳水化合物，它们是益生菌的食物）：芦荟，芦笋，朝鲜蓟，香蕉，浆果，菊苣根，黑巧克力，大蒜，绿色蔬菜，蜂蜜，韭菜，洋葱，根茎类蔬菜（甜菜根，胡

萝卜，萝卜，红薯，山药等）和粗粮（麦片，燕麦，苋菜米，黑米，糙米，红米，荞麦，小米，藜麦）等。

益生菌（好菌，有助于保持你的消化系统的健康，通过控制有害细菌的生长）：嗜酸乳杆菌，陈年发酵干乳酪，啤酒酵母（肉汁，砂锅，素食妈密酵母精华），椰水酸奶，发酵食品（羊酸奶所谓的酸牛奶，泡菜，味噌，腌制菜，酸菜（发酵卷心菜），豆豉，酸乳酪等）和发酵面包等。

避免或减少摄取的食物以改善肠道健康



酒精，豆类，柑橘类水果，生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、干果，乳制品（黄油，奶酪，鸡蛋，牛奶，酸奶除外），过量淀粉，咖啡因饮料，碳酸饮料，油腻食品，加工食品，辛辣食品，肉类，龙葵蔬菜（辣椒，茄子，土豆和番茄等），家禽，糖，氢化油，小麦制品（饼干，蛋糕，白面包），盐等。

避免吸烟和压力。

补助品以改善肠道健康



● 草药：芦荟，大麦草，啤酒酵母，党参，大蒜，人参，藻类（蓝藻，绿藻，螺旋藻等）和小麦草等。

氨基酸，维生素和矿物质□L-谷氨酰胺，维生素A□复合维生素B□维生素C□维生素D□叶酸，铁，硒和锌等。

益生菌与益生元：乳酸菌用量：对于1岁以下的儿童，每天需要5亿至10亿。对于1至12岁的儿童，每天最多需要50亿。对于成年人来说，每天最多需要100亿。

注意：

□1）不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。

□2）如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康问题。

替代疗法以改善肠道健康



● 运用足浴做肠胃系统的排毒。使用天然材料如草药和食物如上述推荐食物来源以给予跟身体失衡相关的每个模式。

每周运动3至5次，每次最少30分钟有助于促进血液循环和代谢并维持健康的免疫系统。

每日冥想1至2次有助于安神、平复情绪失衡和减轻压力等。

如何预防有害细菌的感染？



仅食用经过巴氏消毒的牛奶和奶制品，例如软奶酪，冰淇淋和酸奶。

彻底煮熟所有肉类

一块砧板用于生肉，另一块砧板用于蔬菜水果，以防止厨房中的交叉污染。准备生肉后，仔细

清洁所有砧板，工作台面和餐具，用肥皂后在上面倒入热水，或倒入醋□

在进食和准备食物之前，与动物接触后以及处理生肉之后，请用肥皂和水彻底的洗手□

以卫生的方式处理动物的粪便。

腹泻的人应避免在游泳池里游泳。

预防良好细菌的枯竭



- 尽量减少抗生素的使用。

尽量减少使用抗菌皂。

过度使用刺激性的清洁剂。

- 减少摄入过量的加工食品，糖或淀粉。

摄取大量的水果和蔬菜以及全谷类，例如：豆类，谷物，燕麦，坚果，种子，糙米，荞麦，小米，藜麦等。

管理压力。

喝纯净水。

- 将空气净化器与天然草药（生姜，薄荷，香茅，花朵等）一起使用。