



Alimentos fermentados y Probióticos

Los fermentados tienen un valor inigualable para ayudar a "sanar y cicatrizar" tu intestino. Son recursos naturales para mejorar tu salud y/o revertir enfermedades. Fermentar vegetales es fácil y económico.

Fermentados son "todos aquellos alimentos o bebidas que derivan de la fermentación, es decir, de un proceso bioquímico que involucra la presencia de microorganismos que transforman sustancias orgánicas en energía. Los alimentos y las bebidas se fermentan con la finalidad de conservarlos o modificar sus propiedades y sabor", según la definición del diccionario gastronómico Larousse Cocina.



Otros ejemplos de alimentos fermentados incluyen al kéfir, la komburcha, el kimchi, natto y chucrut. Estos alimentos no solo contienen bacterias beneficiosas, sino que también están asociados con los siguientes beneficios:

- **Fortalecen el sistema inmunológico:** Debido a que hasta el 80 % de tu sistema inmunológico se encuentra ubicado en el intestino, los probióticos desempeñan un papel crucial para mantener el buen funcionamiento del mismo.
- **Ricos en nutrientes:** Algunos alimentos fermentados son fuentes de nutrientes esenciales, como la vitamina K2 que ayuda a fortalecer los huesos y prevenir la osteoporosis y aterosclerosis (endurecimiento de las arterias). También pueden producir vitaminas del grupo B.
- **Propiedades desintoxicantes:** Los alimentos fermentados son algunos de los mejores quelantes disponibles. Las bacterias beneficiosas en estos alimentos son desintoxicantes muy poderosos, capaces de extraer una gran variedad de toxinas y metales pesados del torrente sanguíneo, que luego se eliminan a través de sus riñones.

- **Económicos:** Agregarle una pequeña cantidad de alimentos fermentados a cada comida es rentable. Los puedes hacer en casa con un mínimo de ingredientes accesibles.

- **Variedad natural de la microflora:** Si rotas los tipos de alimentos fermentados y cultivados que consumes, te beneficiarás con una variedad mucho más amplia de bacterias beneficiosas.

Ayuda de los Suplementos Probióticos

Aunque recomiendo que obtengas la mayoría de tus nutrientes de alimentos reales, los suplementos de probióticos pueden ser útiles, sobre todo si no puedes consumir alimentos fermentados. Dicho esto, para que los probióticos hagan su trabajo, debes optimizar las condiciones en las que se desarrollarán estas bacterias "buenas".

También son muy útiles en casos de estar muy desprovisto, con una carencia de mucho tiempo por algún padecimiento de larga evolución o luego del uso de medicamentos como los antibióticos, quimioterapéuticos o has consumido anticonceptivos por mucho tiempo.

Cuando tomes el suplemento, también necesitas seguir alimentándote con alimentos reales. Si continúas llevando una alimentación de productos altamente procesados que contienen azúcar añadida, solo estarás alimentando a las bacterias que pueden ser patógenas. ¡Los microbios patógenos que causan enfermedades simplemente aman el azúcar!

Por otro lado, estos microbios no prosperarán en presencia de alimentos ricos en fibra o de aquellos que contienen carbohidratos complejos, grasas y proteínas saludables.

Cuando te centras en consumir alimentos naturales y enteros, estás favoreciendo el crecimiento de tus bacterias intestinales beneficiosas. La investigación sugiere que los beneficios de los probióticos no se limitan al intestino, sino que también afectan a tu cerebro.

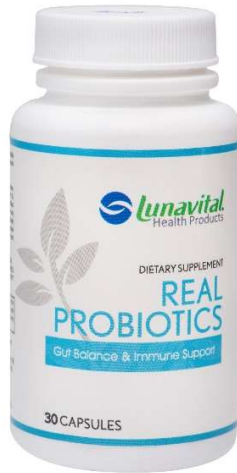
Esto es así porque tu intestino está conectado al cerebro por medio de lo que se llama eje intestino-cerebro. Cualquier cosa que afecte su tracto gastrointestinal afecta su cerebro, y viceversa.

Cuando tu microbioma intestinal está desequilibrado, puedes tener un impacto sobre tu sistema inmunológico, salud mental, estado de ánimo e

incluso su función cerebral. Los probióticos han demostrado que incluso ayudan a reducir los síntomas de la depresión. Los factores a tener en cuenta al tratar de identificar un suplemento probiótico de alta calidad incluyen los siguientes:

- Asegúrate de que sea una marca respetable que no use transgénicos y que trabaje de acuerdo con las buenas Prácticas de Fabricación actuales.
- Busca un probiótico de alta potencia (unidades formadoras de colonias o CFU, por sus siglas en inglés) de 20 billones o más.
- Nomenclatura específica del género, especie y cepa probiótica. Los efectos saludables demostrados para una cepa microbiana específica no son extrapolables o atribuibles a otras cepas de la misma especie o a todo un grupo de probiótico. Por ejemplo, en el caso de *Lactobacillus rhamnosus* GG, el término *Lactobacillus* se corresponde con el género, la denominación *rhamnosus* es la especie y la designación GG se refiere a la cepa específica.
- Probiótico multiespecie, es decir, que contenga agrupaciones (consorcios) específicas de bacterias. Las bacterias cooperan entre sí y mejoran su relación al ingerirlas conjuntamente. De 6 en adelante.
- Verifique la vida útil de las CFU y evite las cápsulas que solo declaren las CFU en el "momento de la fabricación" y condiciones de almacenamiento recomendadas.
- Elija un producto que contenga múltiples especies de bacterias; por lo general se recomiendan productos que contengan especies de *Lactobacillus* y *Bifidobacterias*

Aquí te dejo esta opción que cumple con todo lo mencionado anteriormente. Explóralo:



SUGGESTED USE: 1 capsule daily preferably with a meal or as directed by a healthcare professional.

CAUTION: Do not exceed recommended dose. Pregnant or nursing mothers, children under 18, and individuals with a known medical condition should consult a physician before using this or any dietary supplement. This product is manufactured and packaged in a facility which may also process milk, soy, wheat, egg, peanuts, tree nuts, fish and crustacean shellfish.

KEEP OUT OF THE REACH OF CHILDREN. DO NOT USE IF SAFETY SEAL IS DAMAGED OR MISSING. STORE IN A COOL, DRY PLACE.

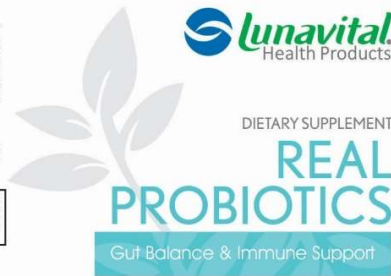
These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.



Manufactured for:
Luna Vital Corp.
9411 5th Ave - Apt 1R
Brooklyn, NY 11209



30 CAPSULES



Supplement Facts

Serving Size 1 Vegetable Capsule
Servings Per Container: 30

Amount Per Serving	%Daily Value
Probiotic Bacteria (30 Billion CFU†) 120mg *	
Consisting of:	
DE111® (Bacillus subtilis)	
Bacillus coagulans	
Lactobacillus acidophilus	
Bifidobacterium lactis	
Bifidobacterium longum	
Lactobacillus rhamnosus	
Lactobacillus salivarius	
Lactobacillus casei	
Bifidobacterium breve	
Lactobacillus plantarum	

*Daily Value not established.

Other ingredients: DRcaps® capsules (vegetable cellulose, gellan gum, purified water), low moisture rice dextrin, and medium chain triglycerides.

DE111® is a registered trademark of Deerland Enzymes, Inc. DRcaps® is a registered trademark of Capsugel®.

†Potency at time of manufacture. This product may be kept refrigerated to maximize shelf-life and potency.



This formula contains no animal by-products.

1013-26004C-V02F-30

Hacer Fermentados en casa:



Es tan simple como colocar los vegetales que quieras fermentar en un frasco de cristal agregar 1-2 cucharadas de sal (no uses sal refinada), completas con agua hasta que todos los vegetales queden sumergidos.

Le puedes poner condimentos con un diente de ajo, cebolla, una hoja de laurel y otras especias al gusto como las malaguetas o las semillas de mostaza, cardamomo, pimenta, de cilantro...Puedes agregar chile y tendrás una versión bien picante si te gusta esa variedad de sabor.

Puedes agregar 1 cucharada de vinagre de manzana para acelerar el proceso, no es imprescindible. Lo demás es dejar reposar en la despensa fresca oscura por 1-2 días y luego pasar a la nevera. A la semana ya están listos para comer. Puedes dejarlos un poco más y logras otros sabores.

Una vez listos puedes agregarlo a tus comidas, una ensalada, una sopa, al casabe, acompañar con aguacate, ponerlo por encima a una carne, mezclarlo con otros vegetales. Son muy versátiles y prácticos.

Recuerda que un intestino saludable es tu primera defensa para resistir enfermedades y tendrá un impacto positivo en tu salud y bienestar.

¡Ahora es el momento de "apoyar a su intestino!"

RAQUELINA
Luna