

# Probiotics

## What are Probiotics?

Probiotics are beneficial bacteria

- They aid in digestion and help maintain intestinal tract health by keeping harmful organism in the gut under control
- They have been found to stimulate the body's immune system

## How do I take Probiotics?

- Probiotics can be consumed as capsules, tablets, beverages, powders, yogurts or other fermented foods including kefir, kim chi, sauerkraut, miso and buttermilk

## What are Probiotics good for?

### *Helpful*

- Diarrheal Illness (viral) – treatment, prevention
- Prevention of antibiotic-associated diarrhea
- Dental Caries
- Eczema
- Inflammatory bowel disease (IBD)
- Irritable bowel syndrome (IBS)
- Liver cirrhosis
- Sinusitis
- Pancreatitis

### *Likely Helpful*

- Allergies
- Asthma
- Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)
- Autism
- Colic
- Colon cancer prevention
- Elevated cholesterol
- Lactose intolerance
- Rheumatoid arthritis
- Urinary tract infections (UTI's)

## What dose of Probiotics should I take?

- Try to find Probiotics that contain **multiple** organisms such as *Acidophilus*, *Bifidus*, *Saccharomyces*
- Adults: 1- 20 billion organisms per day
- Children: 1-5 billion organisms per day
- Infants: 1-3 billion organisms per day
- Higher doses: used for acute and severe illnesses to help re-colonize the bowel
- Lower doses: used for maintenance

## Where can I purchase Probiotics?

- Most grocery stores, pharmacies or online
  - Local places with a wide selection of Probiotics
    - Oliver's Market, Whole Foods, Trader Joes, Santa Rosa Community Market
  - Online: save up 30-50% compared to buying in the stores
    - [www.vitacost.com](http://www.vitacost.com) or [www.iherb.com](http://www.iherb.com)

## Probiotics

### ¿Qué son Probiotics?

- Son bacterias beneficiosas que ayudan en la digestión y a mantener la salud del sistema digestivo
- Se a encontrado que estimulan el sistema inmunológico del cuerpo

### ¿Cómo puedo usar Probiotics?

- Pueden ser consumidos como cápsulas, en tabletas, bebidas, polvos, yogurt u otros alimentos fermentados

### Para ayuda a tartar y prevenir

- Enfermedad de diarrea
- Caries dentales
- Eczema
- Inflamación de intestinos síndrome (IBD)
- Irritación del intestinos (IBS)
- Sinusitis/ Inflamación de los narices
- Cirrosis del hígado
- Inflamación del pancreas (Pancreatitis)

### Posiblemente ayuda a tratar y

#### prevenir

- Asma
- Alergias
- Desorden deficiencia imperactiva (ADHD)
- Prevención de cáncer de colon
- Cólicos
- Autismo
- Artritis de las rheumas
- Intolerancia a la lactosa
- Problemas de colesterol
- Infecciones urinarias

### Qué dosis de Probiotics debo tomar?

- Trate de encontrar Probiotics que contienen múltiples organismos como *Acidophilus*, *Bifidus*, y *Saccharomyces*
- Adultos: 1- 20 mil billones de organismos al día
- Niños: 1-5 mil billones de organismos al día
- Bebes: 1-3 mil billones de organismos al día
- Dosis más altas: utilice para enfermedades agudas y severas para ayudar a establecer los intestinos
- Dosis más bajas: utilice para el mantenimiento de su sistema inmunológico

### ¿Dónde puedo comprar Probiotics?

- La mayoría de las tiendas, las farmacias o en el Internet
  - Lugares locales con una selección grande de Probiotics
    - Oliver's, Whole Foods, Trader Joes, Tienda de Comunidad de Santa Rosa
  - Internet: ahorre 30-50% comparado en las tiendas
    - [www.vitacost.com](http://www.vitacost.com) o [www.iherb.com](http://www.iherb.com)