

Πρεβιοτικά και Προβιοτικά: οι Γνωστοί Άγνωστοι Σύμμαχοί μας

[/ Γενικά Θέματα](#)



Τα πρεβιοτικά και τα προβιοτικά συνεχίζουν να τραβούν συστηματικά πλέον πάνω τους τα φώτα της δημοσιότητας, και εξυμνούνται σε ιατρικές μελέτες και δημοσιογραφικά άρθρα για το ρόλο που παίζουν στην υγεία μας, και ιδιαίτερα στη λειτουργία του εντέρου. Καιρός ήταν.

Παρόλο που αποτελούν μέρος της ζωής του ανθρώπου για χιλιάδες χρόνια, το πρώτο προβιοτικό ανακαλύφθηκε από τον Βούλγαρο γιατρό και μικροβιολόγο Stamen Grigoron μόλις το 1905. Και, ίσως ακόμη πιο εκπληκτικό, χρειάστηκε να φτάσουμε στη δεκαετία του 1990 για να αρχίσουν οι επιστήμονες να τα μελετούν διεξοδικά.

Οι ερευνητές, μέχρι πρόσφατα, εστίαζονταν στην επίδραση των πρεβιοτικών και των προβιοτικών αποκλειστικά στην πέψη των τροφών που τρώμε και στην καλή υγεία του γαστρεντερικού μας συστήματος. Πρόσφατα, ωστόσο, η επιστήμη έχει αρχίσει να αναγνωρίζει τον αντίκτυπό τους σε κάτι περισσότερο από την υγεία του εντέρου μας. Αλλά προτού πάμε στο ρόλο που παίζουν και για την υγεία του δέρματός μας, ας ρίξουμε πρώτα μια ματιά σε τι διαφέρουν τα πρεβιοτικά από τα προβιοτικά.

Πως διαφέρουν πρεβιοτικά και προβιοτικά

Τα προβιοτικά είναι τα λεγόμενα «καλά» βακτήρια και οι μονοκύτταροι ζυμομύκητες που ζουν στο πεπτικό μας σύστημα, βοηθούν στην υποστήριξη της υγιούς πέψης και προσφέρουν μια σειρά από οφέλη στη συνολική υγεία μας. Ουσιαστικά, βοηθούν στην ώθηση της τροφής διαμέσου του εντέρου μας, επηρεάζοντας τα νεύρα που ελέγχουν τις κινήσεις του.

Τα πρεβιοτικά, από την άλλη πλευρά, είναι φυσικά, μη εύπεπτα συστατικά τροφών που χρησιμεύουν ως τροφή για τα προβιοτικά στον εντερικό βλεννογόνο. «Τα πρεβιοτικά είναι σαν τους σκηνοθέτες που προετοιμάζουν τη σκηνή που θα παίξουν οι ηθοποιοί. Τα προβιοτικά είναι οι ηθοποιοί που μπορούν να έχουν πιο αποτελεσματική ερμηνεία με τη συμβολή των σκηνοθετών».

Στο ερώτημα τότε αν χρειαζόμαστε εξίσου και τα δύο, η απάντηση των ειδικών είναι σαφέστατα καταφατική. «Ένα μείγμα προβιοτικών και πρεβιοτικών ονομάζεται συμβιωτικό και λειτουργεί σε συνέργεια», εξηγεί η O'Donnell. «Τα πρεβιοτικά τροφοδοτούν τα προβιοτικά και τα προβιοτικά διατηρούν ένα υγιές έντερο».

Όμως τα πρεβιοτικά και προβιοτικά δε ρυθμίζουν και ωφελούν μόνο την εύρυθμη λειτουργία του εντέρου μας.

Ο ρόλος των πρεβιοτικών και προβιοτικών στο δέρμα μας

Σε άρθρο στο ιατρικό περιοδικό *Nutrients*, τον Ιούλιο του 2023, οι συντάκτες του καταθέτουν την επιστημονική τους άποψη ότι η καλύτερη υγεία του εντέρου μπορεί να οδηγήσει και σε βελτιωμένη υγεία του δέρματος. Το συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουν μετά από τις έρευνές τους είναι ότι «όταν η αφθονία των προβιοτικών στον οργανισμό είναι επαρκής, ο οργανισμός συμπεριφέρεται ως εξής: προάγει την πέψη, μειώνει το σωματικό λίπος, ρυθμίζει τα λιπίδια του αίματος, προλαμβάνει λοιμώξεις του αναπαραγωγικού συστήματος, προλαμβάνει αλλεργίες και προάγει τη φυσική απολέπιση και φροντίδα του δέρματος.»

Το ίδιο ισχύει και για τα πρεβιοτικά, τους αφανείς ίσως ήρωες της περιποίησης της επιδερμίδας μας. Σύμφωνα με τους επιστημονικούς συντάκτες άρθρου του Ιουνίου 2014 στο *PubMed*, «τα πρεβιοτικά μπορούν να εφαρμοστούν απευθείας στο μικροβίωμα της επιδερμίδας και να αυξήσουν επιλεκτικά τη δραστηριότητα και την ανάπτυξη του ωφέλιμου, «φυσιολογικού» μικροβιώματος του δέρματος». Με άλλα λόγια, τρέφοντας τα ευεργετικά βακτήρια στο δέρμα μας, τα πρεβιοτικά μπορούν να συμβάλλουν σε ένα ισορροπημένο μικροβίωμα, με αποτέλεσμα την πιο αποτελεσματική λειτουργία του επιδερμικού φραγμού και τη μείωση των

φλεγμονών του δέρματος.

Πρεβιοτικά, οι σύμμαχοι του δέρματός μας

Αναγνωρίζοντας τη συμβολή των πρεβιοτικών στην υγεία και καλή λειτουργία της επιδερμίδας, φροντίσαμε να τα συμπεριλάβουμε σε τρία προϊόντα της σειράς μας ATHONITES SKIN LINE.

Το ATHONITES INVIGORATE AND CLEANSE SHOWER GEL περιέχει πρεβιοτικά και βιολογική αλόη βέρα για την ενίσχυση και την προστασία του επιδερμικού φραγμού. Η απαλή φόρμουλα καθαρισμού του αφρόλουτρου καταπραΰνει και ηρεμεί τόσο τους κανονικούς όσο και τους ευαίσθητους τύπους δέρματος.



Το ATHONITES SOOTHE AND HYDRATE FACE MIST από βιολογικά βότανα του Όρους Άθω, είναι εμπλουτισμένο με πρεβιοτικά, για να υποστηρίξει και να χτίσει ένα υγιές επιδερμικό μικροβίωμα. Με την υφή mist, και με νερό από τις φυσικές πηγές του Όρους Άθω, το mist προσώπου καταπραΰνει και ενυδατώνει την επιδερμίδα, προετοιμάζοντάς την για τα επόμενα, απαραίτητα βήματα της περιποίησής της.

Τέλος, το ATHONITES ANTI-REDNESS SOOTHING CARE CREAM από βιολογικά βότανα του Όρους Άθω και εμπλουτισμένο με πρεβιοτικά, προσφέρει άμεση

ανακούφιση για ευαίσθητες επιδερμίδες με τάσεις ερυθρότητας. Οι καταπραϋντικές και ενυδατικές του ιδιότητες το καθιστούν ιδανικό για την αντιμετώπιση ερεθισμών και φλεγμονών που προκαλούν αίσθημα δυσφορίας στην επιδερμίδα.

Τα πρεβιοτικά και τα προβιοτικά ήταν ανέκαθεν σύμμαχοι της υγείας μας. Και όσο περισσότερο ερευνώνται, τόσο περισσότερα οφέλη θα μας δώσουν.

Για ακόμη μια φορά, φύση και επιστήμη συμμαχούν, τόσο αρμονικά όσο και τα πρεβιοτικά με τα προβιοτικά, για το καλό μας.

athonites.com