

# ENTENDA O QUE SÃO PROBIÓTICOS

O corpo humano é o lar de trilhões de células bacterianas! Mas, isso não é necessariamente uma coisa ruim. As bactérias têm má reputação, mas os probióticos estão lentamente mudando isso, à medida que as pessoas se beneficiam dessas bactérias “boas”.



## TUDO COMEÇA COM O MICROBIOMA

O microbioma consiste de microrganismos (como bactérias) e seu habitat circundante - em nosso trato digestivo, em nossa pele e em nossa boca. Essas células ajudam o metabolismo, nutrição, digestão e função imunológica. Estresse, dieta não saudável, viagens e uso de antibióticos podem fazer com que nossos microbiomas fiquem desequilibrados.



## COMO OS PROBIÓTICOS AJUDAM O MICROBIOMA

Probióticos são bactérias "boas" vivas, que ajudam a manter um microbioma saudável e equilibrado. Estudos mostram que os probióticos fornecem benefícios à saúde em áreas como saúde imunológica, saúde digestiva, saúde feminina, saúde bucal e controle de peso.

## ESCOLHENDO PROBIÓTICOS EFICAZES

As unidades formadoras de colônias (UFC) são o número de bactérias “boas” em cada porção. No rótulo, às vezes são chamados de culturas vivas. Elas desempenham um grande papel na porção ingerida de um probiótico. Os valores efetivos variam de 100 milhões de CFU a vários bilhões de CFU.

Os probióticos são compostos de diferentes cepas. Cada cepa probiótica tem uma função específica a fazer, portanto, escolher a cepa certa para o trabalho certo é importante. Por exemplo, se você está procurando manter a saúde digestiva, existem cepas específicas que ajudam a controlar o funcionamento e o bem-estar intestinal.

Além disso, procure cepas que foram estudadas clinicamente. Essas cepas podem ser mais eficazes do que cepas que não foram estudadas. Converse com seu médico, nutricionista ou farmacêutico sobre qual probiótico é certo para você.

## FAÇA UMA ESCOLHA EMBASADA AO COMPRAR PROBIÓTICOS

Os probióticos HOWARU® são amplamente estudados, então você pode ter certeza de que está obtendo os melhores probióticos. Para obter mais informações e saber o que torna os probióticos HOWARU® diferentes, visite:

[www.HOWARU.com](http://www.HOWARU.com)



# COMO ESCOLHER A CEPA CORRETA PARA VOCÊ

Os benefícios específicos dos probióticos vão além do gênero e da espécie - você também precisa conhecer a cepa. Cada cepa probiótica tem uma função específica a fazer e pode funcionar apenas em certas áreas de benefícios, portanto, escolher a cepa certa para o trabalho certo é importante.

## O QUE PROBIÓTICOS E CÃES TÊM EM COMUM?

Os cães e os probióticos seguem uma taxonomia semelhante (gênero, espécie, linhagem) e cada um deles tem uma função a cumprir.

<b>1. IDENTIFICAR A TAXONOMIA.</b>	<b>PROBIÓTICO:</b> <b>Gênero:</b> <i>Lactobacillus</i> <b>Espécie:</b> <i>acidophilus</i> <b>Cepa:</b> ABC	<b>CÃO:</b> <b>Gênero:</b> <i>Canis</i> <b>Espécie:</b> <i>lupus</i> <b>Cepa:</b> ABC
<b>2. TENHA EM MENTE O SEU OBJETIVO</b>	<b>PROBIÓTICO:</b> Ajuda no tempo de trânsito colônico	<b>CÃO:</b> Participar da corrida anual de trenós no Alaska
<b>3. SELECIONE A CEPA OU RAÇA ESPECÍFICA PARA O QUE PRECISA</b>	<b>PROBIÓTICO:</b> <i>Lactobacillus acidophilus</i> <b>ABC</b> vs <i>Lactobacillus acidophilus</i> <b>XYZ</b>	<b>CÃO:</b> <i>Canis lupus</i> <b>Husky</b> vs <i>Canis lupus</i> <b>Chihuahua</b>



### VOCÊ NÃO ESCOLHERIA UM CHIHUAHUA PARA CORRER NO ALASKA

Você escolheria uma raça mais adequada para o trabalho e o ambiente. O mesmo se aplica às cepas probióticas. Não é possível saber se o probiótico será eficaz sem identificar a cepa.



Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

IFF e HOWARU® são marcas comerciais da International Flavors and Fragrances Inc. ou de suas afiliadas. © 2021 IFF. Todos os direitos reservados.