

Un proiect

BioGaia®

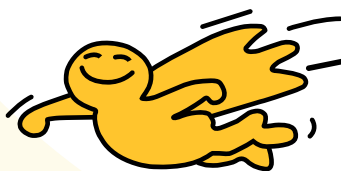
Supporting your invisible heroes



Supereroii invizibili

ai sănătății și rolul bacteriilor benefice în organism

Cuprins



Bacteriile bune	
- aliații bebelușului din prima zi de viață 2
Colicile la bebeluși	
- cauze, simptome și soluții 6
Când burtica bebelușului suferă	
- ajutor de încredere pentru gaze și disbioză 9
Călătorii fără griji	
- cum ajută suplimentele alimentare flora intestinală 12
<i>Helicobacter pylori</i>	
- o bacterie dăunătoare întâlnită la copii și adulți 15
Aliatul tău invizibil	
- cum te ajută microbiomul intestinal zi de zi 18
Streptococii la copii	
- și „poarta de intrare” în organism 24
Suplimentarea cu bacterii benefice	
- în timpul infecțiilor ORL la copii 28
Tehnologia Longevity Guard™ 32

Introducere

A fi părinte înseamnă bucurie, dar și multe întrebări. Fie că ești la început de drum sau cu experiență, e firesc să vrei să înțelegi cât mai bine ce îl ajută pe copilul tău să crească sănătos. Informația corectă îți poate aduce liniște în momentele în care simți că ai nevoie de claritate.

Nu putem lua din grijile de zi cu zi ale unui părinte, dar putem contribui cu ceva important: informații clare și utile. Când înțelegi ce se întâmplă cu micuțul tău, devine mai ușor să iei decizii și să gestionezi momentele dificile.

Scopul acestui material este să îți oferim sprijin prin explicații simple și utile, în special despre un aspect important al sănătății copiilor: bacteriile benefice și modul în care microbiota le influențează dezvoltarea.



În paginile următoare vei afla:

- ✿ ce sunt bacteriile bune;
- ✿ ce este și cum se formează microbiota;
- ✿ cum influențează digestia, imunitatea și starea de bine;
- ✿ cum poți susține flora intestinală a copilului;

Bacteriile bune

aliații bebelușului din prima zi de viață

Știați că încă din primele clipe după naștere, bebelușul tău își formează propria lume de bacterii prietenoase? Acestea au un rol important în dezvoltarea unui sistem imunitar puternic, în digestie și în menținerea unei stări generale de bine. Bacteriile bune trăiesc în mod natural în organism și lucrează în liniște pentru a-l proteja pe cel mic de microbi dăunători, pentru a ajuta la absorbția nutrienților și pentru a susține o creștere armonioasă.

Fie că îl ții în brațe, îl alăptezi sau îl lași să descopere lumea, fiecare experiență contribuie la formarea unei microbiote sănătoase. Iar tu, ca părinte, ești parte din această poveste – sprijinind, în fiecare zi, echilibrul delicat care îl ajută pe copil să crească mare, curios și plin de energie. Bacteriile bune sunt acolo, prietenoase și active, din prima zi și pentru mult timp înainte.



Ce este microbiota intestinală ?

Microbiota intestinală este comunitatea de microorganisme care trăiesc în burtică și ajută organismul să funcționeze corect. Deși termenul pare nou, conceptul este simplu: în intestin trăiesc bacterii care au un rol major în digestie și confortul zilnic.

În corp există trilioane de astfel de microorganisme care au un rol important asupra stării de sănătate fizică și mentală și a capacității organismului nostru de autoprotecție. Practic, microbiota este un mic ecosistem personal care îl însoțește zi de zi, încă din primele momente de viață.

Pe măsură ce copilul crește, microbiota lui se diversifică și devine tot mai puternică, influențată de modul de naștere, hrănire, mediul în care trăiește și chiar de momentele de joacă. O microbiotă echilibrată este ca un scut invizibil: susține digestia ușoară, confortul abdominal și o imunitate pregătită să facă față provocărilor.

Microbiota intestinală și primele 1000 de zile de viață

Microbiota intestinală este un adevărat „univers” de microorganisme prietenoase care locuiesc în burtica copilului tău. Deși sună complicat, rolul ei este simplu și esențial: ajută la digestie, protejează împotriva bacteriilor dăunătoare și contribuie la dezvoltarea sistemului imunitar. Practic, microbiota este un mic ecosistem personal care îl însoțește zi de zi, încă din primele momente de viață.

Primele 1000 de zile sunt esențiale pentru formarea unui microbiom echilibrat. La naștere, burtica bebelușului este aproape sterilă, iar primele contacte o ajută să înceapă popularea cu bacterii bune.

În această perioadă, părinții pot sprijini echilibrul microbiotei prin obiceiuri simple și consecvente.



Cum poți susține microbiota intestinală ?

Microbiota copilului este delicată și în continuă formare. Vestea bună este că o poți susține ușor, prin gesturi simple de zi cu zi. Fiecare masă, fiecare moment de apropiere și chiar modul în care îl ajuți să descopere lumea contribuie la echilibrul acestui univers mic, dar atât de important.

Mai jos găsești câteva recomandări care pot ajuta microbiota să se dezvolte armonios și sănătos:

- ✿ alăptare, atunci când este posibil;
 - ✿ contact piele-pe-piele;
 - ✿ program regulat de somn;
 - ✿ activități în aer liber
 - ✿ alimentație diversificată
- ✿ oferă-i celui mic suplimente alimentare cu bacterii benefice precum BioGaia® Protectis®- se poate administra încă din prima zi de viață (doar de către sugarii născuți la termen)



Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, *L. reuteri* Protectis®. Doza zilnică recomandată este de 5 picături, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

Ce sunt bacteriile bune sau bacteriile prietenoase ?

Bacteriile bune se află în burtica fericită a micuțului tău, dar pot fi regăsite și în unele alimente, așa cum sunt, de exemplu, murăturile, iaurtul, kefirul sau produsele din soia, precum și în suplimente alimentare.

Ca părinte, îți dorești tot ce e mai bun pentru copilul tău, iar suplimentarea cu bacterii bune poate fi un gest simplu și natural. Pentru a suplimenta microbiota cu „membri valoroși ai comunității”, picăturile BioGaia® Protectis® sunt create special pentru bebeluși și copii. Ele conțin una dintre cele mai studiate tulpini de bacterii lactice vii din lume, *Limosilactobacillus reuteri* Protectis®, cu peste 170 de studii clinice care demonstrează eficacitatea și siguranța administrării la nou-născuți, copii și adulți. Fiind culturi prezente în mod natural în organism, se integrează firesc în microbiotă. În plus, sunt:



Administrarea acestora e foarte ușoară: 5 picături pe zi, din prima zi de viață oferind cel puțin 100 de milioane de bacterii vii. Pot fi date cu lingurița sau amestecate în lapte ori mâncare, după preferințe.

Pentru sprijin suplimentar al capacității naturale de apărare, există și picăturile BioGaia® Protectis® cu Vitamina D3, care combină beneficiile bacteriilor vii cu cele ale vitaminei D3 – importante în primii ani de dezvoltare. Vitamina D contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar, la menținerea sănătății sistemului osos, la menținerea funcției normale a sistemului muscular, precum și la menținerea sănătății dinților.



Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, L. reuteri Protectis® și vitamina D3 400 UI per doză. Doza zilnică recomandată este de 5 picături, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.



lar când copilul va crește, tabletele masticabile BioGaia® Protectis® cu *Limosilactobacillus reuteri* Protectis® + vitamina D3 sunt o opțiune potrivită atât pentru copii, cât și pentru adulți. Au un gust plăcut de portocale, nu conțin zahăr, gluten și nici proteine din lapte.

Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, L. reuteri Protectis® și vitamina D3 800 UI per doză. Doza zilnică recomandată este de 1 tabletă masticabilă, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.



ȘTAI CĂ ...

Bacteriile bune contribuie și la sinteza vitaminelor. Încă un motiv ca să te asiguri că bebe se bucură de influența lor pozitivă, fiind implicate și în producția unor vitamine vitale, precum B12 sau K.

Microbiomul mai este numit și „al doilea creier”. S-a constatat că bacteriile din microbiom comunică cu creierul și pot influența modul în care ne comportăm, gândim și simțim.

Stresul poate să tulbure echilibrul dintre bacteriile bune și cele rele. De aceea e cu atât mai important să ne învățăm copiii cum să îl gestioneze pe măsură ce cresc, pentru că hormonii secretați atunci când suntem stresați pot să stimuleze producția de bacterii rele.



Colicile la bebeluși

cauze, simptome și soluții

Când bebelușul plânge aproape continuu, e firesc să te simți copleșit ca părinte sau să te întrebi dacă ai greșit cu ceva. Chiar dacă cei din jur, bine intenționați de altfel, îți spun că „este normal”, se naște nevoia de a înțelege mai bine ce i se întâmplă.

E absolut natural să cauți răspunsuri, tocmai de aceea îți oferim câteva informații clare despre una dintre cele mai frecvente provocări ale primelor luni: colicile la bebeluși.



Ce sunt colicile infantile ?

Practic, colicile infantile nu sunt o afecțiune, ci mai degrabă au fost definite de specialiști drept o formă de manifestare a unui disconfort abdominal.

Colicile nou-născutului afectează aproximativ 36% dintre sugari și apar, de obicei, în primele 2-3 săptămâni de viață și dispar în jurul vârstei de 3-4 luni. Deși sunt trecătoare și nu influențează sănătatea copilului, pot reprezenta o sursă de anxietate pentru părinți și o provocare pentru medici.

Cum îți dai seama că bebelușul suferă de colici: simptomele colicilor

În primul rând, e vorba de vârstă. Colicile nu apar oricând ci, în general, la bebelușii mai mici de patru luni. După această vârstă e indicat să cauți alte cauze pentru starea de disconfort a celui mic.

În al doilea rând, colicile se remarcă prin frecvența și intensitatea lor. Nu înseamnă că dacă bebe plânge din când în când e suspect de colici, în cazul acestora din urmă reprizele de plânset sunt recurente și prelungite, acompaniate de agitație sau irascibilitate.

Și perioada de manifestare a colicilor e un factor caracteristic. În general, plânsul ce nu poate fi consolat durează cel puțin trei ore pe zi, trei zile pe săptămână, pentru cel puțin o săptămână, la un copil fără alte afecțiuni.

O altă caracteristică a colicilor e intensitatea episoadelor de plâns. Bebelușul poate să plângă până se înroșește la față, își strânge pumnii și își ridică picioarele.



Simptome de reținut:

- ✿ episoade de plâns greu de calmat;
- ✿ înroșirea feței;
- ✿ ridicarea genunchilor spre burtică;

Cauzele colicilor

De-a lungul anilor, cercetătorii au studiat intens colicile, însă până astăzi nu există o explicație clară și unică pentru apariția lor. Au fost aduse în discuție factori comportamentali, psihologici și sociali, dar și aspecte biologice precum alergiile alimentare sau o motilitate intestinală mai dificilă. Unii specialiști vorbesc despre excesul de gaze sau despre hipersensibilitatea la proteinele din laptele de vacă.

Totuși, în ultimii ani, tot mai multe cercetări indică un posibil element comun: flora microbiană gastrointestinală. Bebelușii cu colici au prezentat diferențe vizibile față de cei fără colici, atât în numărul de bacterii benefice (precum Lactobacilli), cât și prin prezența crescută a bacteriilor coliforme, considerate „rele”. Cu alte cuvinte, colicile par adesea să fie legate de un dezechilibru între bacteriile bune și cele rele din intestin.



Cauze posibile, de reținut:

- ✿ sensibilitate digestivă;
- ✿ acumulare de gaze;
- ✿ intoleranțe;
- ✿ dezechilibru al florei intestinale;

Cum gestionezi colicile

Există mai multe soluții de prevenire și ameliorare a colicilor, printre care:

- ✿ Poziționarea corectă a nou-născutului/sugarului în timpul hrănirii și ajutarea lui să eructeze după fiecare masă.

- ✿ O tehnică de alăptare corectă. Alege o poziție confortabilă pentru tine și bebeluș. Capul să fie bine susținut, burtica orientată spre tine, iar copilul să prindă nu doar mamelonul, ci și o parte din areolă. Asta ajută la evitarea înghițirii aerului reducând disconfortul.

- ✿ Atenție la alimentație. Dacă alăptezi, poți reduce alimentele care favorizează flatulența, cum sunt leguminoasele sau verdețurile crucifere.

- ✿ Legănarea ușoară a copilului duce la relaxarea mușchilor abdominali și la reducerea disconfortului cauzat de acumularea gazelor.

- ✿ Masajul burticii se realizează prin mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic, pentru a relaxa musculatura abdominală și a stimula eliminarea gazelor intestinale, reducând astfel disconfortul.

- ✿ Administrarea bacteriilor bune - Un exemplu în acest sens este *Limosilactobacillus reuteri* Protectis®, care poate contribui la restaurarea echilibrului intestinal, putând crește numărul bacteriilor „bune” din intestin și contribui la reducerea simptomelor colicilor.



ȘTIAI CĂ ...

Conform studiilor, bebelușii care suferă de colici au o concentrație mai scăzută a anumitor tipuri de bacterii intestinale benefice. De aceea, suplimentele precum BioGaia® Protectis® care conțin bacterii lactice precum *Limosilactobacillus reuteri* Protectis® pot să facă diferența dacă cel mic suferă de colici și pot contribui la restaurarea echilibrului intestinal.

Picăturile BioGaia® Protectis® pot fi utilizate pentru a suplimenta flora intestinală încă din primele zile de viață.

Când burtica bebelușului suferă

ajutor de încredere pentru gaze și disbioză



Dacă bebelușul plânge incontrolabil și, după ce ai verificat toate potențialele cauze, tot nu ai ajuns la o concluzie, sunt șanse mari să fie vorba despre un disconfort intestinal.

Disconfortul intestinal e frecvent la sugari pentru că tractul digestiv al acestora e încă în formare.

În continuare veți descoperi câteva tehnici blânde de a atenua disconfortul copilului tău.

Disbioza intestinală la bebeluși: ce este ?

Disbioza intestinală se produce atunci când există un dezechilibru al florei intestinale. Aceasta se manifestă prin simptome precum colici, gaze, balonare, flatulență sau constipație.

Așa cum am spus, tulburările digestive sunt comune pentru că sistemul digestiv al bebelușului e încă în formare. Vor trece și ele, dar până atunci se poate să cauzeze câteva neajunsuri, de aceea e vital ca, în calitate de părinte, să fi și să rămâi informat.

Care sunt cauzele problemelor digestive ale bebelușilor ?

Deși sunt frecvente și trecătoare, tulburările digestive pot fi copleșitoare atât pentru bebeluș, cât și pentru părinți. Înțelegerea factorilor care le declanșează te ajută să reacționezi rapid și să îi oferi celui mic confortul de care are nevoie.



Cauze frecvente ale problemelor digestive:

- ✿ Alimentația: mese prea mari sau prea mici, înghițirea de aer în timpul hrănirii ori eliminarea insuficientă a aerului după masă pot crea disconfort.
- ✿ Sensibilități sau intoleranțe alimentare: apar des în primele luni sau odată cu diversificarea. Unele pot fi chiar și ereditare.
- ✿ Adaptarea la mediul exterior: lumini, zgomote, mișcare sau alți stimuli puternici pot stresa bebelușul, influențând și digestia.
- ✿ Emoțiile din familie: micuții simt și preiau emoțiile celor apropiați. Anxietatea sau tensiunea din casă poate contribui la apariția problemelor digestive.

Cum poți alina disconfortul abdominal al bebelușului

Iată câteva mici gesturi care, făcute cu blândețe, pot calma tulburările digestive și îl pot ajuta pe cel mic să se relaxeze:



- ✿ Contact piele pe piele: îi oferă siguranță și calmează burtica.
- ✿ Purtarea în marsupiu: presiunea ușoară pe burtică îl ajută să elimine gazele.
- ✿ Masaj abdominal blând: mișcări circulare în jurul buricului, cu mâinile calde.
- ✿ Băi calde: relaxează musculatura abdominală.
- ✿ Mișcare ușoară: jocuri cu piciorușele, „bicicletă”, presiune delicată a genunchilor spre burtică.
- ✿ Ai grijă la alimentația ta: dacă alăptezi, evită alimentele care îți provoacă gaze – pot influența digestia copilului.

Suplimentarea microbiotei, suport pentru flora intestinală

Pe lângă sfaturile de mai sus, poți și să suplimentezi flora intestinală a bebelușului cu ajutorul Picăturilor pentru copii BioGaia® Protectis®. Suplimentul alimentar are la bază bacteria lactică patentată recunoscută - *Limosilactobacillus reuteri* Protectis®, derivată din laptele matern.

Picăturile pot fi administrate în doza recomandată încă de la naștere, fiind necesare numai 5 picături zilnic. Nu depăși doza recomandată și păstrează-le la temperaturi de maximum 25 de grade Celsius, într-un loc uscat, respectând instrucțiunile de pe prospect/ambalaj.



Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, L. reuteri Protectis®. Doza zilnică recomandată este de 5 picături, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.



ȘTIAI CĂ ...

- ❁ Bebelușii care suferă de gaze și de balonare plâng mai ales ziua, în vreme ce cei care au colici se agită și suferă odată cu căderea serii.
- ❁ Atât gazele, cât și colicile bebelușului pot fi ameliorate dacă îl alăpțezi suficient timp la același sân înainte de a trece la celălalt. În acest fel copilul primește mai mult din „laptele de final”, mai sărac în lactoză și mai ușor de digerat, ceea ce poate reduce disconfortul abdominal.
- ❁ Studiile au indicat că până la 26% dintre sugari pot plânge din cauza disconfortului intestinal.
- ❁ Disbioza intestinală poate fi copleșitoare, dar nu când ești înarmat și informat ca să-i reduci efectele. Pune în practică măsurile recomandate de noi, care te pot ajuta și pe tine, și pe bebe să treceți peste această perioadă provocatoare.
- ❁ Dacă disconfortul persistă sau se înrăutățește, consultă medicul pediatru. Confortul bebelușului tău e prioritar!



Călătorii fără griji

cum ajută suplimentele alimentare flora intestinală

Primele călătorii alături de copii, indiferent de vârsta lor, îți vor lăsa unele dintre cele mai puternice amintiri. Să îi arăți celui mic lumea și să-i fii alături când o descoperă, plajă cu plajă și loc cu loc, este unul dintre marile privilegii ale rolului de părinte.

Dar când intervin problemele digestive parcă se mai pierde din magie, nu-i așa? Călătoriile în familie sunt o aventură și de multe ori această aventură poate presupune un roller coaster de provocări.

De cele mai multe ori, tulburările digestive care apar în vacanță au drept cauză perturbațiile florei intestinale, fenomen care are loc mai ales când călătorești spre destinații exotice, străine organismului tău. În acest caz, suplimentele alimentare pot constitui un sprijin de nădejde. Vezi imediat, cum!

De ce e microbiomul pus la încercare în timpul călătoriilor?

Se poate să fi suferit, tu sau copiii tăi și nu doar o dată, de diareea călătorului. Această afecțiune digestivă, caracterizată prin scaune moi, apoase și disconfort abdominal, poate strica până și cea mai reușită călătorie. E greu să te bucuri de priveliștile fabuloase când te temi că vei avea nevoie la toaletă! Alte neplăceri cu care te poți confrunta în concediu sunt indigestia sau constipația.

Principala cauză a acestor tulburări e reprezentată de expunerea la bacterii și virusuri dăunătoare.



Disconfortul stomacal e pus la încercare în urma unor situații de genul:

- ✿ Alimente diferite, picante, cu condimente pe care nu le-am mai gustat anterior;
- ✿ Mesele pregătite manual, de multe ori în condiții de igienă precară;
- ✿ Consumul de apă nefiltrată;
- ✿ Consumul de alimente crude.

Suplimentele alimentare ajută la menținerea unei microbiote intestinale normale!

De ce ajută suplimentele alimentare cu bacterii benefice? Fiindcă pot contribui la menținerea echilibrului florei intestinale, potențial tulburate de expunerea la agenți patogeni cu care nu suntem obișnuiți. Astfel, o microbiotă armonioasă poate să facă față mai ușor disconfortului gastrointestinal și complicațiilor apărute la nivelul tractului digestiv, cauzate de bacterii.

Un suport util în călătorii, atât pentru cei mici, cât și pentru cei mari, pot fi suplimentele alimentare BioGaia® Protectis®.

În acest sens, poți suplimenta microbiota ta și a restului familiei cu tabletele masticabile BioGaia® Protectis® Junior. Acestea conțin tulpina *Limosilactobacillus reuteri* Protectis®, testată în peste 170 de studii clinice, demonstrându-i siguranța și eficacitatea. Acest supliment alimentar este potrivit pentru copiii cu vârsta de peste 3 ani, precum și pentru adulți.

Pentru bebeluși, recomandate sunt variantele sub formă de picături.



Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, L. reuteri Protectis®. Doza zilnică recomandată este de 1 tabletă masticabilă, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

Sfaturi pentru călătorii reușite

✿ **Bea întotdeauna apă din surse sigure.** Apa e principala sursă de contaminare în călătorii, cu precădere în locațiile exotice. Alege întotdeauna apă îmbuteliată sau fiartă.

✿ **Evită alimentele crude.** Deși multe dintre ele pot constitui specialități locale, la primele vizite într-un loc nou, fii precaut și evită-le. Alege mâncare bine gătită și ocolește pe cât posibil mâncarea de tip street food. Mâncarea stradală, deși delicioasă, poate pune probleme mai ales în zonele cu expunere bacteriană ridicată. Nu știi cu ce, și mai ales în ce condiții a fost preparată.

✿ **Spală-te frecvent pe mâini.** Mai des și cu mai multă considerație ca acasă, de fiecare dată înainte de masă sau înainte de a-ți atinge fața. Fii vigilent și insistă și față de copii să procedeze la fel.

✿ **Fii proactiv!** Nu te baza numai pe suplimentarea la fața locului. E recomandat să începi administrarea picăturilor pentru copii sau a tabletelor masticabile BioGaia® Protectis® cu cel puțin două săptămâni înainte de a pleca spre destinația mult visată. De asemenea, include suplimentele în bagaj – cu cât

microbiota ta și a familiei e mai echilibrată înainte de călătorie, cu atât mai bine.

☀ **Nu uita să te hidratezi.** Nu lăsa teama că o să ai de suferit de pe urma calității apei să ducă la deshidratare, fiindcă o să ajungi să „dai în extrema cealaltă”. Hidratează-te temeinic, apelând eventual și la o soluție de rehidratare orală pentru refacerea rapidă a nivelului fluidelor și electroliților.



ȘTIAI CĂ ...

Diareii călătorului i se mai spune și „turista”.

Se estimează că, anual, până la 60% dintre turiștii din zonele tropicale, subtropicale și în dezvoltare suferă de gastroenterită și disconfort gastric.

O călătorie cu amintiri fericite e o călătorie bine pusă la punct. Așa cum cauți să minimizezi orice risc și să preîntâmpini orice problemă cu biletele, rezervările sau celelalte detalii organizatorice, protejează-ți și microbiomul și practică măsuri de igienă alimentară severe. „În orice caz” să fie mottoul tău – ia cu tine în bagaj și picăturile și tabletele BioGaia® Protectis® pentru sănătatea florei intestinale!

Helicobacter pylori

o bacterie dăunătoare întâlnită la copii și adulți

Copilul a crescut, a mers în prima sa călătorie, acum e la grădiniță sau la școală. Microbiota intestinală tot nu are odihnă, acum intrând în contact cu bacterii periculoase, care abundă în spațiile folosite la comun. Facem cunoștință în rândurile care urmează și cu bacteria dăunătoare *Helicobacter pylori*.

Un tract gastro-intestinal sănătos și funcțional e precursorul stării tale de bine pe parcursul vieții. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne confruntăm însă tot mai mult cu inflamația digestivă, ce poate duce la afectarea barierei intestinale, dar și la scăderea capacității de apărare a organismului. Iar când mai apar în scenă și diverse bacterii, virusuri și fungi care atacă microbiomul, ecuația se complică.

Ce este *Helicobacter Pylori* ?

O bacterie dăunătoare care colonizează tractul digestiv, *Helicobacter pylori* cauzează inflamație și lezează mucoasa stomacului. În general, procesul prin care își duce „atacul” e următorul: pătrunde în sistemul nostru digestiv de la vârste fragede și ajunge să afecteze o mare parte din populația adultă.

Helicobacter pylori infectează mucoasa stomacului și a duodenului. Unii purtători ai acestei bacterii suferă de efecte neplăcute, în timp ce alții nu resimt vreun simptom.

Cauzele infecției cu *Helicobacter pylori*

Sănătatea tractului gastrointestinal poate fi perturbată de o serie de factori, printre care: infecțiile intestinale virale sau bacteriene, inclusiv cu *Helicobacter pylori*, multiplicarea bacteriană excesivă în cadrul intestinului subțire, tratamentul cu antibiotice, stresul, schimbarea dietei sau dietele neadecvate, călătoriile. Intervenția asupra acestor factori contribuie la susținerea sănătății tractului gastrointestinal.

Bacteria *H. pylori* se transmite destul de ușor, de aceea e indicat să fim cât mai vigilenți în privința măsurilor de igienă. Poate fi luată pe cale orală, prin contact direct cu saliva unei persoane infectate sau prin utilizarea la comun a veselei și a tacâmurilor nesterilizate. Primejdios e și consumul de apă sau alimente infestate, insuficient spălate.

Helicobacter pylori se răspândește însă necontrolat și pe cale fecală-orală. Uite un „scenariu”: persoana purtătoare utilizează toaleta fără să se spele pe mâini și astfel ajunge să contamineze la rândul său alte suprafețe, mâncăruri și implicit, persoane.



Simptomele infecției cu *Helicobacter pylori*

Dezechilibrul florei intestinale (disbioza) se poate manifesta prin tulburări gastrointestinale, precum: colon iritabil, balonare și flatulență, diaree, constipație, dureri abdominale sau prin scăderea imunității organismului. De aceea, suplimentarea microbiomului intestinal este foarte importantă.



Simptomele diferă în funcție de caz și de afecțiunea în care poate degenera infecția.

- Arsuri gastrice în zona abdominală superioară, balonare, răgâit și greață, semne ale dezvoltării unei gastrite cauzate de *Helicobacter*;
- Disconfort abdominal după masă;
- Dureri resimțite mai ales în timpul nopții, reflux acid și arsuri, ca urmare a unui ulcer gastric;

Tratamentul infecției cu *Helicobacter pylori*

Infecția cu *Helicobacter pylori* se tratează la recomandarea medicului specialist care poate administra antibiotice, dar și alte tipuri de medicamente complementare sau suplimente alimentare.

BioGaia® Gastrus® este un supliment alimentar sub formă de tablete masticabile cu gust de mandarine. Conține lactobacili vii, *Limosilactobacillus reuteri* Gastrus®, bacterii benefice prezente în mod natural în organismul uman (în laptele matern și în tractul digestiv al persoanelor cu un stil de viață sănătos, care trăiesc într-un mediu nepoluat, departe de noxele zonelor industrializate), având, astfel, o capacitate optimă de adaptare pentru a persista și interacționa cu acesta.

Menționăm că suplimentul alimentar Gastrus® nu înlocuiește tratamentul cu antibiotice, ci este recomandat în asocieră cu acestea.



Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, *L. reuteri* Gastrus®. Doza zilnică recomandată este de 1-2 tablete masticabile, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.



ȘTIAI CĂ ...

Cea mai bună metodă de prevenție a infecției cu *Helicobacter Pylori* e igiena. Spală-te pe mâini după fiecare utilizare a toaletei, indiferent că ești într-un mediu străin sau acasă.

Dacă nu este gestionată corespunzător, bacteria dăunătoare poate rămâne în corp pentru tot restul vieții.

Aliatul tău invizibil

cum te ajută microbiomul intestinal zi de zi



E acolo, cu noi, încă de la naștere, o planșă goală pe care o să pictezi în nuanțe tabloul vieții tale. Se schimbă odată cu noi, martor și beneficiar (sau „victimă”) direct al deciziilor luate în viață. Are un rol esențial în bunăstarea noastră și este un univers în miniatură. Da, e vorba despre microbiomul intestinal.

Practic, microbiomul reprezintă totalitatea *microorganismelor* (bacterii, virusuri sau ciuperci) care alcătuiesc o microbiotă intestinală unică, ca o amprentă a fiecărui individ. Hai să explorăm împreună cum ia naștere microbiomul tău intestinal și să aflăm cum ne e de ajutor în viața de zi cu zi.

Microbiomul intestinal și componenta sa bacteriană

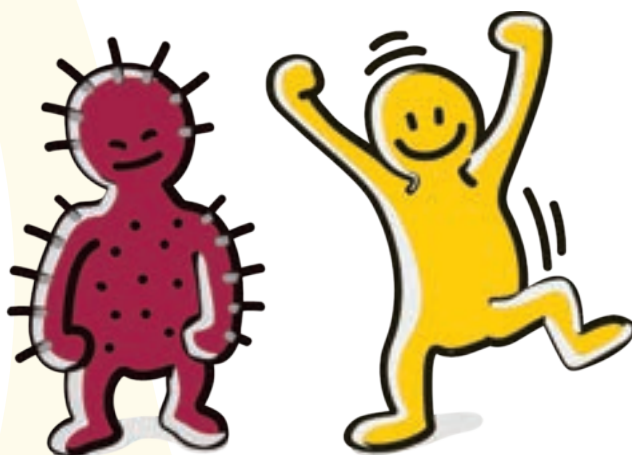
Atât de importante sunt bacteriile pentru sănătatea noastră că am simțit nevoia să le diferențiem prin termeni primordiali în „bacterii bune” sau „prietenoase” și antonimul lor, „bacterii rele” sau „neprietenoase”. Desigur, e o exprimare care nu reușește să facă dreptate uluitoarei lor diversități.

Așa cum am văzut în acest material, nu toate bacteriile pot fi comparate cu niște germeni dăunători. Ba multe dintre ele sunt esențiale pentru menținerea compoziției microbiotei noastre intestinale, pentru sănătate și starea de bine.

Alături de ele stau și bacteriile rele, iar de echilibrul dintre ele depinde totul, ca într-una dintre poveștile acelea „inspirationale” pe care le ascultăm sau le citeam în copilărie.

Nu putem include bacteriile „la comun”. De fapt, tulpinile lor sunt atât de variate încât a fost necesară împărțirea lor în categorii, în funcție de localizare sau de nivelul de supraviețuire și persistență în corp.

În suplimentele alimentare BioGaia® Protectis® regăsim una dintre cele mai importante tulpini de bacterii lactice, studiate clinic, și anume *Limosilactobacillus reuteri* Protectis®, derivată din laptele matern. Eficiența sa a fost dovedită de peste 170 de studii clinice, care au subliniat că tulpina e sigură pentru adulți și pentru copii deopotrivă.



Primele 1000 de zile, fundația vieții

O vom spune mereu și o vom reaminti de câte ori este nevoie, pentru că această informație este extrem de importantă și merită să fie cunoscută de fiecare părinte: până la vârsta de doi ani, microbiota intestinală a copilului poate fi susținută prin modalități unice, care nu mai pot fi replicate în restul vieții.

Bebelușii se nasc fără bacterii, iar din prima clipă în care văd lumina zilei intră în contact cu microorganisme prin diverse căi – cele mai importante fiind canalul de naștere și alăptarea. Aceste interacțiuni timpurii sunt deosebit de valoroase, deoarece pun baza primelor 1000 de zile și trasează primele contururi pe „planșa” pe care o vei colora pe parcursul întregii sale vieți. Putem deduce, așadar, că bebelușii născuți prin cezariană nu vor beneficia de aceeași expunere inițială la tulpini bacteriene ca cei născuți natural, iar acest lucru poate influența diversitatea ulterioară a microbiotei lor.

Desigur, există situații în care nașterea prin cezariană este necesară. Ce facem atunci? Putem sprijini colonizarea microbiotei prin suplimentarea cu bacterii lactice benefice.



BioGaia® Protectis® picături pentru copii reprezintă o opțiune sigură și eficientă, putând fi administrate încă din prima zi de viață. Picăturile pot fi amestecate în lapte, alimente sau băuturi, ori pot fi oferite direct cu lingurița.

Doar 5 picături furnizează peste 100 de milioane de bacterii vii *Limosilactobacillus reuteri* Protectis® – aportul necesar pentru a susține microbiota bebelușului și pentru burtici fericite.

Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, *L. reuteri* Protectis®. Doza zilnică recomandată este de 5 picături, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

Sunt recomandate și Picăturile pentru copii BioGaia® Protectis® cu Vitamina D3, care contribuie la asigurarea aportului zilnic de vitamina D3, esențială pentru dezvoltarea normală a oaselor și pentru funcționarea optimă a sistemului imunitar.



Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, L. reuteri Protectis® și vitamina D3 400 UI per doză. Doza zilnică recomandată este de 5 picături, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

Microbiota intestinală, partener de nădejde pe tot parcursul vieții

Un lucru este cert: acest aliat nu te lasă la greu! Microbiomul evoluează odată cu noi – se dezvoltă sau, dimpotrivă, poate avea de suferit sub influența alimentației, stilului de viață ori a medicației.

În adolescență, schimbările culinare (mai mult fast food, alimentație mai puțin controlată de către părinte față de anii timpurii de viață) și factorii de mediu sunt cei care influențează cel mai mult microbiota. Apoi, pe parcursul vieții, se adaugă stresul, utilizarea medicamentelor, cu precădere a antibioticelor, sau alegerile de viață.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, microbiomul care ne-a sprijinit în toate momentele cheie are, la rândul lui, nevoie de atenție suplimentară.

Pe parcursul vieții, poți lua în considerare suplimentarea cu bacterii benefice, optând, de exemplu, pentru tabletele masticabile



BioGaia® ProTectis®, care contribuie la susținerea microbiotei sau pentru BioGaia® Protectis® capsule vegane. Acestea colonizează eficient tractul gastro-intestinal în timpul tratamentului cu antibiotice și pot fi utilizate în mod regulat pentru o bună funcționare la nivel intestinal sau în situațiile când apare disconfort intestinal temporar.



Suplimente alimentare care conțin culturi de lactobacili vii L. reuteri Protectis®. Doza zilnică recomandată este de 1-2 capsule sau 1 tabletă masticabilă, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

Odată cu microbiomul se dezvoltă și sistemul de apărare



Copilărie

La fel ca microbiota, și sistemul imunitar este imatur la naștere – doar cel nespecific (numit și imunitate înăscută) este deja activ. Din nou, primele 1000 de zile au un rol esențial, deoarece în această perioadă se dezvoltă microbiomul, care reprezintă fundația pentru procesele naturale de apărare ale organismului.

Mama oferă, încă din viața intrauterină, prima „mână de ajutor” sistemului imunitar al copilului, prin transmiterea imunității pasive. Prin nașterea pe cale naturală, bebelușul primește un set „nou-nouț” de bacterii prietenoase, iar alăptarea aduce un alt aport important de anticorpi. Aceasta este baza unei rețele de apărare extraordinar de eficientă, pe care copilul o va dezvolta de-a lungul întregii vieți.

Pe măsură ce copilul crește, sistemul său imunitar se întărește prin contactul cu noi microbi – fie prin joacă, fie prin interacțiunea cu frații, prietenii sau colegii. Chiar dacă expunerea la germeni poate părea uneori îngrijorătoare, ea este esențială: fiecare infecție reprezintă o „lecție” care ajută sistemul imunitar să devină tot mai puternic.



Sprijinirea acestei dezvoltări se poate face prin:

- ✿ Dietă echilibrată și bogată în nutrienți;
- ✿ Timp petrecut în aer liber;
- ✿ Expunere sănătoasă la microorganisme;
- ✿ Somn odihnitor și regulat;

Astfel, copilul își construiește treptat o imunitate puternică și adaptabilă la mediul înconjurător.



Maturitate

Sistemul imunitar este eroul nostru de zi cu zi și la maturitate. Dacă ai putea numai să vizualizezi cu câți agenți patogeni ia contact organismul în fiecare zi, ai înțelege poate cât de inteligente și eficiente sunt aceste rețele. Fiecare invadator e, în scenariul ideal, neutralizat de către sistemele de autoapărare, asta după ce a fost analizat și înțeles.



Sarcină

Un capitol aparte este sistemul de apărare în sarcină, în continuă schimbare și el odată cu tot organismul. Așa cum am spus, mama trimite anticorpi fătului, de aceea este esențial să aibă grijă de funcția sa imunitară.

Cum poți susține această funcție, la orice vârstă? Prin practicarea sportului, de preferință în aer liber, prin activități desfășurate în natură, o dietă variată, cât mai puțin stres, gândire pozitivă, somn odihnitor, dușuri alternative calde-reci, igienă temeinică, expunere la soare.

Suplimentele BioGaia® ce conțin culturi de bacterii benefice îți stau alături pentru a sprijini sistemul digestiv pe tot parcursul acestei minunate călătorii numite viață!



ȘTIAI CĂ ...

Pe parcursul vieții, poți lua în considerare suplimentarea cu bacterii benefice, optând, de exemplu, pentru tabletele masticabile BioGaia® ProTectis®, care contribuie la susținerea microbiotei intestinale sau pentru BioGaia® Protectis® cu Vitamina D3, ce conțin bacterii vii *Limosilactobacillus reuteri* Protectis®, dar și vitamina D3 pentru a susține mecanismele naturale de apărare ale organismului.

Doza zilnică recomandată este de 1 tabletă masticabilă, pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.

Streptococii la copii

și „poarta de intrare” în organism

Bacteriile nu trăiesc doar în intestin – ele populează și gura și gâtul copilului tău. Streptococii au o reputație proastă, dar majoritatea sunt buni și utili, ajutând la protejarea organismului.

Sfat: menținerea unui echilibru sănătos al microbiotei orale este la fel de importantă pentru sănătatea copilului ca echilibrul intestinal.

Ce sunt streptococii ?

Streptococii sunt un tip de bacterii care populează gura și gâtul nostru. Cele mai multe dintre ele nu doar că nu sunt rele, dar au chiar un rol pozitiv în menținerea sănătății organismului. Există, desigur, și agenți streptococi patogeni.

Agenții streptococi patogeni pot provoca o mulțime de probleme ale tractului respirator, pielii sau țesutului subcutanat. Mai mult, se înmulțesc repede și se răspândesc rapid, mediul lor preferat fiind locurile aglomerate, precum spațiile comunitare din școli sau locuri de muncă.



Infecția cu streptococi: condiții favorizante

Nici măcar prezența streptococilor patogeni în cavitatea bucală sau în gât nu e neapărat sinonimă cu o infecție. Multe persoane poartă aceste bacterii fără a afișa simptome, așa că le răspândesc mai ușor, în principal prin stropi de salivă, și cresc astfel riscul proliferării de infecții, cu precădere în colectivitățile de copii și în anotimpul rece.

Răspândirea ușoară a streptococilor este doar unul dintre factorii care favorizează apariția infecțiilor. La acesta se adaugă și dezechilibrele microbiomului. Reamintim că microbiomul formează o barieră puternică împotriva agenților patogeni, iar accesul streptococilor este mult facilitat atunci când această barieră este slăbită.

Cum apare acest dezechilibru? În principal, prin înmulțirea bacteriilor rele, de exemplu, după un tratament cu antibiotice sau în urma unor episoade frecvente de boală, care slăbesc mecanismele naturale de apărare ale organismului.

Microbiota orală și a gâtului, poarta de intrare a streptococilor în organism

Microbiota orală și cea a gâtului reprezintă un adevărat scut împotriva agenților patogeni. Atunci când aceste zone sunt afectate, bariera naturală se slăbește și streptococii pot pătrunde cu ușurință. De aceea, cavitatea bucală și gâtul au un rol esențial în mecanismele de apărare ale organismului.

Hai să le analizăm pe rând, pentru a înțelege cum putem limita accesul streptococilor. Începem cu gura, unde trăiesc peste 770 de specii diferite de bacterii și fungi. Împreună formează microbiomul oral – o comunitate complexă și echilibrată atunci când suntem sănătoși. Această floră reprezintă prima linie de apărare, conținând „luptători” naturali care țin la distanță agenții patogeni. În plus, cavitatea bucală joacă un rol esențial în procese vitale precum respirația, înghițirea, digestia și vorbirea.



Dar dacă streptococii reușesc să treacă de această primă barieră? Pentru a provoca o infecție respiratorie, ei trebuie să depășească încă un „paznic”: gâtul și microbiota faringiană. Acestea sunt strâns legate de sănătatea respiratorie și susțin sistemele de apărare ale corpului. Gâtul funcționează ca o „poartă dublă”: odată ajunși aici, agenții patogeni pot avansa atât spre căile respiratorii, cât și spre sistemul digestiv. De aceea, dezechilibrele la acest nivel pot duce la afecțiuni precum faringita sau amigdalita.

BioGaia® Pharax® picături, un supliment alimentar pentru microbiota orală și a gâtului

BioGaia® Pharax® are la bază tulpina îndelung cercetată *L. reuteri* Pharax®.

Utilizat ca parte a unui stil de viață sănătos, suplimentul alimentar BioGaia® Pharax® e potrivit pentru copiii începând de la vârsta de 6 luni dar și pentru adulți. Administrarea sa e extrem de facilă: nu e nevoie decât de 5 picături de două ori pe zi, timp de 10 zile, pentru a suplimenta microbiota orală și a gâtului cu 400 de milioane de bacterii vii și 10 µg (400UI) Vitamina D3.



Supliment alimentar care conține culturi de lactobacili vii, *L. reuteri* Pharax® și vitamina D3 200 UI per doză. Doza zilnică recomandată este de 5 picături de 2 ori pe zi. A nu se depăși doza zilnică recomandată. Acest produs nu înlocuiește un regim alimentar variat. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor. Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj.



lăta mai jos cum să utilizezi BioGaid® Pharax® pentru cele mai bune rezultate:

- Administrează după mese;
- Dacă iei antibiotice, utilizează picăturile la cel puțin 2-3 ore după acestea;
- Nu consuma alimente sau băuturi după doza de seară;

Cum să previi infecțiile cu streptococi

Prevenția e cheia. Iată care sunt cele mai bune măsuri în acest sens.

- **O nutriție adecvată:** fructe și legume proaspete, pline de vitamine și de minerale, cereale integrale și proteine de calitate.

- **Mișcare suficientă.** Activitatea fizică regulată întărește rezistența corpului. Ideale sunt drumețiile, excursiile la munte sau plimbările lungi, dar copilul poate să desfășoare orice sport îi place. Și dansul e un exemplu bun!

- **Somn de calitate.** Micuții trebuie să doarmă suficient. Copiii au nevoie de 10-12 ore de odihnă pentru cei mai mici și de 9 pentru cei mai mari, dar esențială e și calitatea somnului. E musai să beneficieze de orele bune, cele de dinainte de 2 dimineața, și să aibă un somn plăcut și odihnitor. Temperatura camerei, un mediu cu lumină scăzută, o saltea comodă, așternuturi care lasă pielea să respire și o rutină consecventă sunt norme pentru un copil bine odihnit.

- **Igiena,** scutul numărul 1 împotriva infecțiilor. Învață-l pe cel mic, de la cele mai fragede vârste, regulile elementare de igienă, după cum vezi mai jos:

- Spălarea regulată a mâinilor;
- Acoperirea gurii atunci când copilul tușește sau strănută;
- Evitarea folosirii la comun a obiectelor personale, dar și a consumului de alimente și băuturi din aceleași recipiente;
- Folosirea produselor de igienă blânde și delicate;
- Limitarea utilizării dezinfectantului, care distruge „fără discriminare” atât bacteriile bune, cât și pe cele rele.



ȘTIAI CĂ ...

15-20% dintre copii sunt purtători asimptomatici de streptococi.¹

Dacă pe cel mic îl doare gâtul, studiile spun că există un risc de 37% să sufere de o infecție cu streptococ.²

Streptococul poate să cauzeze și o erupție cutanată extrem de comună, și anume scarlatina.

Suplimentarea cu bacterii benefice

în timpul infecțiilor ORL la copii



Copiii mici trec prin aproximativ opt răceli obișnuite pe an. Nu doar că acest lucru este perfect normal, dar, surprinzător, poate fi chiar benefic – da, ai citit bine! Cercetările arată că aceste episoade reprezintă un antrenament valoros pentru sistemul imunitar, care devine tot mai pregătit după fiecare „bătălie” dusă împotriva virusurilor.

Totuși, faptul că infecțiile urechii, nasului și gâtului sunt atât de frecvente la cei mici nu înseamnă că trebuie privite cu ușurință sau că nu putem face nimic pentru a reduce numărul lor.

¹ Martin J. The Carrier State of *Streptococcus pyogenes*. 2022 Sep 5 [Updated 2022 Oct 4]. In: Ferretti JJ, Stevens DL, Fischetti VA, editors. *Streptococcus pyogenes: Basic Biology to Clinical Manifestations* [Internet]. 2nd edition. Oklahoma City (OK): University of Oklahoma Health Sciences Center; 2022 Oct 8. Chapter 18. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK587119/>

² Nader Shaikh, Judith M Martin, Erica Leonard, Prevalence of Streptococcal Pharyngitis and Streptococcal Carriage in Children: A Meta-analysis, https://www.researchgate.net/publication/45583168_Prevalence_of_Streptococcal_Pharyngitis_and_Streptococcal_Carriage_in_Children_A_Meta-analysis

De ce sunt afecțiunile ORL atât de comune la copiii mici ?

Infecțiile urechilor, nasului și gâtului fac, într-un fel, parte din procesul natural de adaptare din copilărie. Însă încearcă să-i explici asta unui părinte epuizat, al cărui copil are febră persistentă sau o durere de gât care îl chinuie de zile întregi... Tocmai de aceea ne dorim să te sprijinim cu informații clare și recomandări utile.

În primul rând, sistemul imunitar al copiilor mici este încă în formare. Încă „învață” cum să recunoască și să combată agenții patogeni, ceea ce îi face pe cei mici mai vulnerabili la afecțiunile ORL.

În al doilea rând, anatomia lor specifică are un rol important. Tuburile eustachiene, care fac legătura între gât și urechi, sunt mai scurte și mai orizontale decât la adulți – o conformație ce permite infecțiilor să se răspândească mai ușor dintr-o zonă în alta.

La toate acestea se adaugă expunerea intensă la germeni în colectivități – cum ar fi creșele, grădinițele și școlile – precum și obiceiurile firești ale vârstei mici: atingerea constantă a feței sau introducerea obiectelor în gură. Da, acestea cresc riscul de infecție, însă fac parte din modul natural prin care cei mici explorează și învață despre lume.



Cele mai comune afecțiuni ORL

Infecțiile ORL sunt clasificate după localizarea lor.



Infecții în gât. În această categorie intră durerile în gât, amigdalita convențională și amigdalita streptococică. Simptomele pot varia de la disconfort în gât, dificultate de înghițire și amigdale umflate până la nas înfundat sau febră. În afara cazului în care ai o recomandare de la medicul pediatru, aceste infecții, fiind de natură virală, nu trebuie tratate cu antibiotice, destinate contracarării bacteriilor.

Infecții nazale. Virușii sau bacteriile au trecut prima linie de apărare a organismului și au ajuns în gât. Aici, nasul care curge și congestia nazală sunt principalele simptome, dar mai pot să se manifeste și dureri de cap, dureri de gât sau febră.



Infecții la ureche. Nu te teme dacă cel mic a fost diagnosticat cu o infecție la urechea medie deoarece sunt extrem de comune la vârstele mici. Aceste afecțiuni sunt cauzate de un virus sau de o bacterie care a pătruns în urechea medie (spațiul umplut cu aer dintre urechea internă și timpan). Infecțiile de acest tip pot apărea însă și ca o complicație a unei răceli. De data aceasta, simptomele care îl vor afecta pe cel mic sunt dureri de ureche, probleme cu auzul, dificultăți de somn sau senzație de presiune experimentată în ureche.

Microbiota orală și faringiană, primul mecanism de apărare al corpului

Așa cum microbiomul intestinal e aliatul nostru de zi cu zi, microbiota orală și faringiană e prima poartă prin care pot pătrunde agenții patogeni în organism. De aceea trebuie să facem tot ce ne stă în putință ca să o păstrăm impenetrabilă, mai ales la cei mici!

Bacterii, virusuri și ciuperci coexistă împreună în armonie în microbiota orală și faringiană. Ea joacă un rol esențial în apărarea organismului, de aceea merită stimulată de la cele mai fragede vârste.

Administrarea a 5 picături de BioGaia® Pharax® în rutina de dimineață și de seară a copiilor, timp de 10 zile, vor face o diferență în acest sens. Suplimentul alimentar conține o combinație unică de două tulpini de culturi lactice vii care îmbogățesc microbiomul oral și al gâtului. Mai mult, aceste picături includ și vitamina D3, despre care știm cât de importantă e în funcționarea normală a sistemului imunitar la copii.

Picăturile cu bacterii benefice sunt sigure pentru copiii cu vârsta peste 6 luni.



Tratamente ale infecțiilor ORL acasă

Reține: infecțiile ORL trebuie întotdeauna supuse expertizei unui medic care, în funcție de natura afecțiunii, poate prescrie antibiotice, medicamente antifunghi sau antivirale.

Există însă și câteva remedii la care poți apela acasă.

- Asigură-te că cel mic practică o igienă orală adecvată. Încurajează-l să se spele pe dinți de două ori pe zi și învață-l să folosească corect ața dentară.
- O compresă caldă așezată pe ureche poate atenua durerea.
- Odihnă și hidratare. Sunt esențiale la orice tip de afecțiune, inclusiv la cele ORL. Dacă simptomele persistă sau se înrăutățesc, cere asistență medicală și un tratament corespunzător. Fii vigilent mai ales dacă constăți că copilul tău are febră mare, dureri severe, dificultăți de respirație sau de înghițire.



ȘTIAI CĂ ...

Multe infecții ORL pot să se dezvolte în urma unei răceli obișnuite sau a unei alergii.

Cele mai comune infecții ORL la copii sunt otita medie, sinuzita și faringita acută.

Măsurile mai puțin cunoscute de prevenție a infecțiilor ORL includ evitarea expunerii copilului la fumul de țigară, care poate irita căile respiratorii și aerisirea locuinței, umiditatea scăzută care afectează mucoasele.

Tehnologia Longevity Guard™

După călătoria noastră în universul bacteriilor benefice, putem concluziona că acestea sunt adevărații supereroi invizibili ai sănătății noastre. Totuși, bacteriile lactice prietenoase își pot îndeplini rolul benefic doar dacă ajung vii în organism.

Pentru că excelența face parte din ADN-ul BioGaia®, producătorii au dezvoltat tehnologia LongevityGuard™, un sistem inovator care garantează că bacteriile din suplimentele BioGaia® rămân vii și cât mai active până în momentul administrării.



Ce presupune tehnologia LongevityGuard™



Această tehnologie unică și patentată de BioGaia® validează calitatea premium a produselor sale. Practic, pentru a se asigura că bacteriile vor rămâne active și vii mult timp și astfel își vor îndeplini funcția în organism, în interiorul fiecărei sticle care este prevăzută cu tub picurător este introdus un mic bastonaș de culoare albă. Este vorba despre un instrument de desicare (acțiunea de a elimina apa dintr-un corp) ce garantează eficiența optimă a bacteriilor prietenoase și nu numai.

Astfel, nu doar că bacteriile sunt vii și gata să-ți sară în ajutor, dar datorită acestei tehnologii se livrează și cantitatea completă care îți este necesară.

Tehnologia LongevityGuard™ e garantul unei vieți lungi și fructuoase a bacteriilor benefice. Astfel, acestea vor rămâne vii și active timp de doi ani la temperatura camerei și vor avea o viață de trei luni după deschidere.

În ce produse BioGaia® regăsești tehnologia LongevityGuard™

Tehnologia LongevityGuard™ este necesară în produsele care se administrează sub formă de picături, după cum urmează: produsele BioGaia® Protectis® picături pentru copii, cu sau fără Vitamina D3, și BioGaia® Pharax® picături.

BioGaia® Protectis® picături pentru copii conține culturile de lactobacili vii *L. reuteri* Protectis®, care se regăsesc în mod natural în organismul uman (preluate din laptele matern și din tractul digestiv al unor persoane care trăiesc o viață sănătoasă și echilibrată, în regiunile nepoluante ale Globului, departe de noxele periculoase eliberate în zonele industriale). Aceste culturi suplimentează flora intestinală care poate fi perturbată de factori precum o dietă neadecvată, infecții intestinale bacteriene sau virale, tratamentul cu antibiotice sau călătoriile.



Știința e de partea sa: peste 170 de studii clinice au atestat eficiența acestor culturi de bacterii și au demonstrat siguranța administrării suplimentului alimentar la nou-născuți, copii și adulți (inclusiv la femei însărcinate, care alăptează, precum și la persoane vârstnice). Mai mult, BioGaia® Protectis® e sigur să fie utilizat din primele zile de viață – dar numai pentru sugarii născuți la termen.

Folosești BioGaia® Protectis® în timpul tratamentului cu antibiotice ?

Atunci administrează picăturile la cel puțin două ore după antibiotic. Continuă utilizarea și după încheierea tratamentului pentru rezultate optime. Agită bine, timp de 10 secunde, înainte de utilizare, pentru a amesteca culturile de bacterii cu uleiul, și consumă ca atare, cu lingurița, sau în băuturi și alimente.

Atenție, acestea nu trebuie să fie fierbinți, că doar nu ne dorim să periclitàm siguranța bacteriilor ținute în viață de tehnologia LongevityGuard™.

Aceeași tehnologie e prezentă și în BioGaia® Protectis® picături pentru copii cu Vitamina D3, care include și această vitamină, necesară funcționării optime a sistemelor de apărare ale organismului, menținerii sănătății sistemului osos și muscular, dar și a sănătății dinților.

Tehnologia nu putea lipsi nici din BioGaia® Pharax®, produsul care suplimentează cu bacterii prietenoase microbiomul cavității orale și gâtului.



Produsul poate fi folosit pentru copiii cu vârsta de peste 6 luni și pentru adulți, după cum urmează: 5 picături dimineața și 5 picături seara, oral, cu lingurița, timp de 10 zile. Da, doar cinci picături sunt necesare pentru a obține doza zilnică recomandată de 400 de milioane de bacterii vii *Limosilactobacillus reuteri* și 10 µg (400 UI) de vitamina D3.

Așa cum am văzut mai sus, e indicat să agiți bine înainte de folosire, timp de 10 secunde. Nu introduce flaconul în gură, pentru a evita contaminarea cu saliva și nu consuma picăturile împreună cu alimente sau băuturi fierbinți, deoarece acest lucru poate reduce calitatea produsului. Păstrează la loc uscat, la temperatura camerei (max. 25 °C). După ce ai deschis flaconul, consumă în maxim 3 luni.

A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic. Produsele BioGaia® sunt suplimente alimentare și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.



ȘTIAI CĂ ...

Potrivit cercetătorilor, vitamina D3 seamănă mai mult cu un hormon decât cu o vitamină obișnuită, având un rol esențial în reglarea a peste 200 de gene din organism? De asemenea, știi că influențează multiple procese ale corpului — nu doar metabolismul sau funcția imunitară, ci și reglarea dispoziției, printre altele.

Ei bine, Vitamina D este produsă în mod natural de organism în urma expunerii la soare. Probabil știi acest lucru, însă poate nu erai conștient că nu toate persoanele produc aceeași cantitate, chiar și în condiții de expunere similare. Factori precum nivelul de melanină din piele sau regiunea geografică în care te afli joacă un rol important.

Pentru o absorbție optimă, vitamina D ar trebui administrată împreună cu un aliment bogat în grăsimi, deoarece este o vitamină liposolubilă – adică se dizolvă și se absoarbe mai bine în prezența grăsimilor.





Încheiere

Dragi părinți,

Așa cum ați aflat în paginile acestei broșuri, sănătatea digestivă și imunitară a copilului începe încă din primele zile de viață și depinde de echilibrul microbiotei, de alimentație, de contactul cu mediul înconjurător și de gesturile pline de iubire pe care le faceți zi de zi.

Prin atenție, răbdare și mici obiceiuri sănătoase, puteți sprijini dezvoltarea unui sistem de apărare puternic și a unei flore intestinale sănătoase, oferindu-i celui mic un start puternic și o bază solidă pentru o creștere armonioasă și plină de energie.

Aceste produse sunt suplimente alimentare.

A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic.

Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos.

A se citi cu atenție instrucțiunile de utilizare și instrucțiunile de pe prospect.

Raportarea evenimentelor neașteptate/ evenimentelor grave neașteptate la administrarea suplimentelor alimentare se va face la adresa: medical@ewopharma.ro.

Certificate Notificare: Seria AA/ nr.14472/16.12.2020, Seria AA/ nr. 14469/16.12.2020, Seria AA/ nr. 14468/16.12.2020, Seria AC Nr. 3811/17.05.2023 , Seria AA /nr. 3809/17.05.2023, Seria AA /nr. 3810/17.05.2023, Seria AC Nr. 4303/15.02.2024

PROT_50_2025_RO
Aprobat: Ianuarie 2026



EWOPHARMA ROMÂNIA SRL
Bld. Primăverii 19-21, Scara B, Et. 1, Sector 1, 011972 București
Tel: +4021/260 14 07; Fax: +4021/202 93 27
info@ewopharma.ro; www.biogaia.ro

BioGaia®

Un proiect educațional



BioGaia[®]
Supporting your invisible heroes

realizat în parteneriat cu

