

## No dejes que se fastidien tus vacaciones

Si este verano te vas de viaje es importante que cuides tu salud, sobre todo si tu destino son países tropicales o subtropicales. Más de un 50% de turistas que viajan a estos países suelen padecer la denominada 'diarrea del viajero'. Aunque sus síntomas no son graves, puede arruinarte ese día en el que podrías disfrutar de la historia, cultura o gastronomía de tu destino vacacional.

Si quieres tomar medidas preventivas y reducir riesgos ten en cuenta los siguientes consejos para cuidar y regular tu tránsito intestinal:

- Beber mucha agua, pero siempre embotellada. Evita bebidas con hielo si no tienes garantía de la procedencia del agua con que se elaboraron. Si tomas infusiones es importante que el agua haya hervido bien.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Evitar el consumo de alimentos lavados o cocidos con agua no tratada.

Es evidente que a veces es difícil seguir a pie juntillas todas esas recomendaciones y llevar una alimentación óptima, así pues, siempre te pueden servir de gran ayuda los probióticos para prevenir los problemas intestinales y mantener equilibrada tu flora bacteriana intestinal.

### Qué son los probióticos?

En 1953, el bacteriólogo alemán Werner Kollath acuñaba el término probiótico. La OMS los

definía, en 2002, como "microorganismos vivos que, cuando son suministrados en cantidades adecuadas, promueven beneficios en la salud del organismo huésped".

Probiótico es un término griego que significa "a favor de la vida", contrapuesto al de antibiótico. El antibiótico afronta la infección destruyendo las bacterias malignas, en cambio, el probiótico previene el problema mejorando la flora intestinal y tu salud digestiva con bacterias benéficas.

Es decir, la utilización de probióticos nos servirá para:

- Incrementar las defensas (aportación de sustancias antimicrobianas)
- Aumentar la inmunidad (producción de anticuerpos)
- Equilibrio de tu flora intestinal (protección ante las infecciones evitando potencialmente diarreas)

Por lo tanto, si te planteas mejorar la reacción inmunitaria y proteger tu organismo ante las agresiones externas, no dudes en recuperar tu flora bacteriana, mejorarla y prevenir con el uso de probióticos que puedes encontrar en ciertos alimentos, o bien con suplementos a base de probióticos como SaludBox Probichok.

### Qué es Probichok?

Probichok es una gragea chocolatada que contiene cepas probióticas de eficacia demostrada y te ayudará a construir barreras de protección para tu organismo. Sus beneficios son múltiples: Contribuye a potenciar las defensas naturales. Aporta cepas probióticas de eficacia demostrada en diversas patologías, disminuyendo la absorción de patógenos.

Contribuye a desarrollar el sistema inmune en sinergia con la vitamina C.

Para más información consulta a tu farmacéutico o entra en [saludbox.com](http://saludbox.com)

