

# Mutluluğa Giden Yol Sağlıklı Bağırsaklardan Geçiyor



thi - Heyecanlandığınızda midenizin guruldadığı, korktuğunuzda tuvalete gitme ihtiyacı hissettiğiniz anlar oluyor mu? Bağırsaklarımız ve beynimiz arasındaki ilişki son yıllarda pek çok bilimsel çalışmanın gündeminde yer alarak

**insan vücudu hakkında bilinmeyenlere ışık tutuyor.**

Beynimiz ve sindirim sistemimiz arasındaki ilişkiyi çoğumuz fiziksel olarak deneyimlemiştir. Heyecanlandığımızda veya korktuğumuzda midemize kramp girer, gerginken sıkça tuvalete gitme ihtiyacı hisseder, âşık olunca karnımızda kelebeklerin uçtuğunu sanırız. Yapılan bilimsel çalışmalar, bu iki organın birbirine hem fiziksel hem biyokimyasal olarak birkaç farklı yolla bağlı olduğunu gösteriyor. Zade Vital Medikal Müdürü Dr. Burçak Deniz Dedeoğlu, beynimizde yaklaşık 100 milyar sinir hücresi bulunurken bağırsaklarımızda ise yaklaşık 500 milyon sinir hücresi bulunduğunu ve birbirlerine sinir sistemimizdeki nöronlar aracılığıyla bağlandığını söylüyor. Bağırsak ve beyin arasındaki iletişimi sağlayan en büyük sinirlerden biri olan Vagus ise iki organın arasında sinyal göndererek işlevini yerine getiriyor.

Bağırsaklarımız ve beynimiz arasında nöronların yanı sıra kimyasal haberciler yoluyla da iletişim sağlandığını ifade eden Dr. Burçak Deniz Dedeoğlu, duygu/durum ve davranışları kontrol eden, "nörotransmitter" denilen bu kimyasallar aynı zamanda vücut saatinin kontrolüne de yardım ettiğini belirtiyor. "Mutluluk hormonu olarak da bilinen "serotonin" in büyük bir bölümü bağırsaklarda üretiliyor" diyen Dr. Dedeoğlu ekliyor: "yani bir anlamda mutluluğa giden yol, sağlıklı

bağırsaklardan geçiyor”.

## **“Düzenli Probiyotik Kullanımı Bütünsel Sağlığın Desteklenmesinde Rol Oynuyor”**

Bağırsaklarımızdaki bakterilerin beyin sağlığımız üzerinde rol oynadığını ve mikrobiyotayı olumlu yönde değiştirerek beyin sağlığımızın korunmasını destekleyebileceğimizi ifade eden Dr. Dedeoğlu ekliyor: “Düzenli olarak doğal prebiyotik içerikli gıdalar tüketmek, probiyotik ve prebiyotik takviyesi kullanmak bütünsel sağlığın desteklenmesinde önemli rol oynuyor. Aynı zamanda yapılan araştırmaların düzenli probiyotik kullanımının vücudumuzda stres hormonu olarak bilinen kortizol seviyesini düşürdüğünü ortaya koyuyor”.

Sağlıklı bir sisteminin anahtarını sunan Zade Vital Probiyotik Daily, mide ve bağırsak işleyişinin normal fonksiyonlarında çalışmasına yardımcı oluyor. Formülünde bulunan 2 milyar probiyotik mikroorganizma sayesinde bağışıklık sisteminin dengede kalmasını destekliyor.

Probiyotiklerin iyileştirici etkisini ortaya koyan özgün içerik, gecikmiş salınımlı özel kapsülü sayesinde dost bakterilerin bağırsağa ulaşınca kadar koruma altına alınmasına olanak sağlıyor. Laktoz içermeyen, vegan ve vejetaryen beslenmesine uygun olan ürün bedenimize çok yönlü destek oluyor.