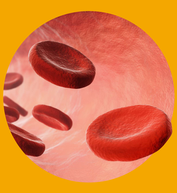
Yakult

Noticias **2025**

¿Sabías que tu estado emocional puede depender de tu salud intestinal?

El estrés y la ansiedad afectan parte del Sistema Nervioso que controla **funciones** de órganos como el **intestino**, lo cual provoca que:

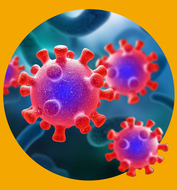


1.

Disminuya la circulación de **sangre y oxígeno**, afectando algunas funciones como la **digestión.**

2.

La microbiota intestinal se altera, provocando disminución de bacterias buenas como **lactobacilos y bifidobacterias,** lo que puede provocar molestias abdominales como estreñimiento y diarrea.



3.

Se debilita el sistema inmunológico por lo tanto somos más susceptible a infecciones.

El intestino es como nuestro segundo cerebro, existe una estrecha relación entre la salud intestinal y mental. **Llevar estilos de vida saludables** como: realizar ejercicio, un descanso adecuado, alimentación saludable y el consumo de probióticos como el ***Lactobacillus casei* Shirota** pueden mantener el equilibrio de la microbiota intestinal y un intestino saludable.

¡Conoce nuestra planta!

Agenda tu visita

Guadalajara

Todos los derechos reservados

Cancelar suscripción