

هذا النص يتحدث عن البكتيريا النافعة (بروبيوتيك)، فوائدها، مصادرها، وكيفية استخدامها. يشرح النص دور البروبيوتيك في دعم صحة الجهاز الهضمي، وتعزيز المناعة، وتحسين الصحة العقلية، بالإضافة إلى فوائدها للبشرة والقلب. كما يوضح النص بعض الآثار الجانبية المحتملة لنقص البروبيوتيك أو استخدام مكملاته، بالإضافة إلى إرشادات حول كيفية زيادة البكتيريا النافعة في الجسم، وأنواع المكملات الغذائية المتاحة. يُشدد النص على أهمية استشارة الطبيب قبل استخدام مكملات البروبيوتيك، خاصةً للأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.