

## Läkarens råd om varför man bör använda Regicol

Jag möter patienter med olika besvär och funderar som helhetsinriktad läkare alltid på om det kan vara någon brist i kroppen som orsak. Vår moderna kost ger oss inte alltid tillräckligt med de fibrer som matsmältningen behöver. Det är viktigt att ersätta detta vid olika former av magbesvär. Kolhydrater är en viktig del av vår föda och även de nyttiga bakterierna i vår tarm behöver näringsämnen för att växa på rätt sätt. Fruktoligosackarider, FOS, är kolhydrater som ger viktig energi för de "snälla" bakterierna. FOS är naturligt förekommande i många grönsaker och ett tillskott är värdefullt för den som inte äter stora mängder grönsaker varje dag. Vårt moderna liv med kylskåp och konserveringsmedel gör att vårt viktiga intag av nyttiga bakterier uppgår till en brakdel av det ursprungliga intaget. Ett tillskott är således att rekommendera.

Bertil Dahlgren, leg läk, rådgivare på [www.helhetsdoktor.se](http://www.helhetsdoktor.se)