

## ZDROWA MIKROFLORA JELIT! ODPORNOŚĆ ORGANIZMU!

Jelito człowieka to złożony ekosystem, w którym znajduje się bogata i niezwykle zróżnicowana flora bakteryjna. W jelitach dorosłych ludzi stwierdza się około 1000 gatunków bakterii, które zasiedlają poszczególne odcinki jelita – od  $10^7$  do  $10^{12}$  komórek bakterii/g treści jelita. Najwięcej –  $10^{11}$  do  $10^{12}$  komórek bakterii/gram treści jelita znajduje się w jelicie grubym – łącznie masa bakterii jelitowych osiąga imponującą ilość 1,5 – 2 kilogramów. Zdrowy człowiek ma zrównoważony skład flory bakteryjnej, z przewagą mikroorganizmów przyjaznych i korzystnych dla zdrowia. Mikroflora składa się z flory autochtonicznej – symbiotyczna, zabezpieczająca przed kolonizacją przez szkodliwe mikroorganizmy oraz allochtonicznej – która pochodzi z otoczenia (głównie z pożywienia) i konkuruje o miejsca do zasiedlenia w organizmie człowieka. U ludzi zdrowych w mikroflorze jelit przeważają mikroorganizmy korzystne dla zdrowia, pozostające ze sobą w stanie równowagi biologicznej.

Skład mikroflory jelitowej może jednak ulegać zmianom pod wpływem różnych czynników – szczególnie w następstwie antybiotykoterapii, radioterapii, zakażeń bakteryjnych i wirusowych, silnego stresu, niewłaściwej diety. Naruszenie subtelnej równowagi w tym złożonym systemie zaburza system homeostazy organizmu człowieka i może stać się punktem wyjścia do powstania poważnych schorzeń. W wielu sytuacjach stan równowagi ekosystemu mikroflory jelita człowieka ma fundamentalne znaczenie w przywróceniu, a następnie utrzymaniu zdrowia.

Korzystne działanie regulacyjne na ten złożony dynamiczny system biologiczny wywierają **probiotyki**.

**Prebiotyki** mają korzystne działanie na organizm człowieka poprzez zdolność stymulacji wzrostu i zwiększenie aktywności wyselekcjonowanych szczepów bakterii jelitowych, m.in. z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*.

**Prebiotyki to naturalne substancje lub wyciągi roślinne, które silnie wspierają i stymulują układ immunologiczny organizmu.**

Zapobiegają powstawaniu nowotworów. Bakterie gnilne i fekalne znajdujące się w jelicie grubym wytwarzają substancje toksyczne, w tym kancerogenne. Badania wykazały, że podczas regularnego przyjmowania prebiotyków, rakotwórcze działanie tych złych bakterii w jelicie grubym zostaje zahamowane.

Pełnią one wielorakie funkcje w organizmie:

- są bezpośrednim producentem witamin z grupy B, dlatego ich niedobór można niwelować odżywiając i dbając o dobrą florę bakteryjną;
- obniżają poziom złego cholesterolu frakcji LDL we krwi;
- wpływają na utrzymanie odpowiedniej kwasowości jelita, co hamuje rozwój niekorzystnej mikroflory oraz powoduje lepsze wchłanianie wapnia, żelaza i cynku;
- poprawiają ruchy robaczkowe jelit, a w konsekwencji polepszają przemianę materii, ich regularne spożywanie zapobiega tzw. biegunkom podróżnym; pomagają w zwalczaniu wrzodów żołądka;
- uśmierzają ból podczas ataku grzybicy pochwowej, spowodowanej stosowaniem serii antybiotyków;
- stymulują układ immunologiczny poprzez zdolność adhezji (przylegania) do śluzówki jelita, co zmniejsza zdolność oddziaływania na śluzówkę patogenów;
- łagodzą objawy nietolerancji laktozy, która występuje na skutek braku rozkładającego laktozę enzymu  $\beta$ -galaktozydazy – niektóre probiotyki produkują ten enzym, dlatego dodaje się je do jogurtów dla osób ze słabą tolerancją;
- zapobiegają powstawaniu nowotworów.

**Prebiotyki występują m.in. w cebuli, czosnku, ziemniakach, bananach, cykorii, porach, karczochach.**

## **Probiotyki (bakterie probiotyczne) to pożyteczne żywe organizmy, które wzmacniają i przywracają naturalną równowagę organizmu i systemu odpornościowego.**

Zwane są również *czynnościową żywnością* - są to podawane doustnie wyselekcjonowane kultury bakteryjne, najczęściej pałeczki kwasu mlekowego (*Lactobacillus*).

Układ pokarmowy dorosłego człowieka jest złożony, zawiera około 100 bilionów bakterii (100.000.000.000.000). Ten niezwykle, delikatny system musi stale kontrolować równowagę pomiędzy bakteriami dobroczynnymi i tymi, które mogą stanowić potencjalne zagrożenie. W normalnych warunkach ta równowaga pomiędzy bakteriami "dobrymi i złymi" jest pod kontrolą, ale u ludzi będących pod wpływem stresu, chorych, często podróżujących lub leczonych antybiotykami równowaga ta może ulec zachwianiu. Kiedy tak się staje, ilość korzystnych bakterii maleje, za to wzrasta liczba bakterii "złych".

Mikroskopijni naturalni obrońcy naszego organizmu pracują tocząc walkę ze szkodliwymi bakteriami o składniki pokarmowe. Bakterie probiotyczne produkują kwasy organiczne, które utrudniają przetrwanie bakteriom niekorzystnym.

Zalety probiotyków zostały opisane już na początku ubiegłego wieku przez laureata nagrody Nobla z medycyny w 1908 r., rosyjskiego mikrobiologa Ilię Miecznikowa, który wskazał, że Bułgarscy chłopcy zawdzięczają swoje długie i zdrowe życie spożywaniu jogurtów i innych produktów mleczarskich. Sugerował, że spożywanie jogurtów i kefirów korzystnie wpływa na zdrowie dzięki zawartym w nich bakteriom fermentacji mlekowej oraz że wysoka koncentracja *Lactobacillus sp.* w jelicie ma istotny wpływ na zdrowie i długowieczność człowieka, a także może być stosowana jako metoda bakteryjnej terapii zastępczej. Możliwości te nie zostały wykorzystane, gdyż nastąpiła era chemioterapeutyków i antybiotyków.

### **Słowo probiotyk znaczy "dla życia" i jest zwrotem przeciwstawnym dla wyrazu antybiotyk.**

Probiotyki są więc tymi dobroczynnymi bakteriami, które pomagają zwiększyć ilość korzystnych bakterii w jelitach, podczas gdy przepisywane przez lekarzy antybiotyki atakują i zabijają wszystkie mikroorganizmy (również te pożyteczne, przez co wyjąłwiają jelita, przyczyniając się do rozwoju grzybic) w naszym organizmie.

Termin **probiotyk** pochodzi od greckich słów *pro bios* - **dla życia i oznacza żywy mikroorganizm, który po spożyciu wykazuje korzystny wpływ na organizm gospodarza.**

### **Probiotyki:**

- poprawiają funkcjonowanie śluzówki układu pokarmowego,
- stymulują działanie układu odpornościowego,
- syntetyzują substancje odżywcze i ułatwiają ich biodostępność,
- łagodzą objawy nietolerancji laktozy,
- redukują ryzyko pojawienia się alergii u obciążonych nią osób,
- zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia niektórych nowotworów.

**Specyficzną cechą bakterii probiotycznych jest ich zdolność przedostawania się w stanie żywym do jelita grubego, osiedlenia się w nim i rozmnażania. Oddziałują one korzystnie na stan zdrowotny przewodu pokarmowego, a w konsekwencji na stan naszego zdrowia.**

Aby probiotyk mógł spełnić swoje zadanie, czyli skolonizować się, a następnie chronić nasz układ pokarmowy, musimy zadbać o jego właściwe odżywianie. I tu z pomocą przychodzi nam prebiotyki - niepoddające się trawieniu składniki pokarmowe, którymi odżywiają się bakterie probiotyczne. **Najczęściej stosowanymi prebiotykami są rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego - inulina i oligofruktoza, występujące w wielu roślinach, na przykład: pomidorach, cykori, porach, cebuli, czosnku, szparagach, bananach czy orzechach ziemnych.** Badania wykazują, że obecność tych substancji w organizmie polepsza wchłanianie wapnia i magnezu z przewodu pokarmowego.

# ProBiotic12 LR

## 12 kultur bakterii + prebiotyki



\* Patent-Nr.: EP 2 228 067

**Bogaty w wartościowe bakterie** - ściany ludzkiego jelita są zasiedlone zarówno przez dobre, tzw. probiotyczne bakterie oraz przez inne bakterie. Naturalna równowaga tych bakterii ma duży wpływ na nasze dobre samopoczucie.

**Optymalne wsparcie dla dobrego samopoczucia** - Jelita to jeden z największych organów naszego ciała. Są one w dużej mierze odpowiedzialne za dobre samopoczucie naszego organizmu.

**12 szczepów bakterii** - Probiotic12 zawiera łącznie 1 miliard bakterii probiotycznych w jednej kapsułce. Można je podzielić na 12 różnych szczepów. To unikalne połączenie.

### **Zawiera 12 kultur bakterii + Prebiotyki**

Bifidobacterium longum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus casei, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus) + **Prebiotyki** to pożywienie dla bakterii probiotycznych i działa jako dodatkowa "pomoc na starcie" dla bakterii w organizmie.

### **Zwiększone działanie dzięki opatentowanym mikrokapsułkom!**

*Dla skuteczności produktów probiotycznych decydująca jest ilość bakterii, które przetrwają krytyczną fazę przejścia przez pasaż żołądkowy na drodze do jelit. Znajdujący się w żołądku kwas solny może zniszczyć bakterie i w ten sposób pozbawić je skuteczności. Probiotic12 posiada podwójne mikrokapsułki, które chronią bakterie znacznie skuteczniej niż wiele innych produktów.*

Optymalne uzupełnienie dla Probiotic12 stanowią ziele do picia Aloe Vera od LR. W sposób optymalny przygotowują one jelita na przyjęcie bakterii probiotycznych!

1 kapsułka dziennie  
30 kapsulek / 15 g  
Nr produktu: **80370**  
Cena: 149,00 pln

O inne zdrowe produkty zapytaj! Zapraszam...  
Kontakt: Artur Manios Partner LR tel. 882-148-998, email: manios.artur@gmail.com