



НОВОСТИ КОМПАНИИ

Врачи лечат болезни,
а здоровье нужно
добывать самому.
Н.Амосов

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Сентябрь 2015 г.

Секреты микробиоты ЖКТ



Мало кто знает, что существует связь между кишечником человека и его мозгом. Ученые называют микробиоту кишечника "вторым геномом" и "вторым мозгом". Доказано, что микробиота во многом определяет настроение человека и связана с его ментальным (или душевным) здоровьем.

Механизмы этого явления ученые только начинают постигать. Но они считают эту тему столь важной, что журнал Science посвятил ей целый номер.

Связь между реакцией человека на стресс и работой его кишечника установлена давно. Это пример проявления классической вертикальной системы контроля – мозг управляет всеми органами тела. Наверное, вы сами замечали, что при сильном стрессе могут возникнуть проблемы с кишечником.

Теперь доказано, что есть и обратная зависимость – "снизу вверх". Т.е. микробиота кишечника влияет на работу мозга. Точнее, она определяет поведение человека при стрессе.

Оказывается, на раннем этапе развития тела как раз микробиота определяет топологию нейронов на тех участках головного мозга, в которых формируется реакция на стресс. Эти области контролируют так же такие состояния, как тревожность и депрессия.

Это считается очень многообещающим открытием. Микробиота необходима для развития мозга и его здоровой работы. Сейчас исследования в этой области ведутся по всему миру.

Для нас же хорошая сторона этой новости в том, что в отличие от генов, свою микробиоту мы можно сами изменить и вырастить.

Нужные нам симбионты

Количество бактерий в нашем теле поражает воображение. Сравните только: мозг состоит из нескольких миллиардов нейронов, а в кишечнике триллионы "хороших" бактерий. Это наши "симбионты", друзья, которые приносят нам пользу. Такая связь взаимовыгодна как бактериям, так и организму. Бактерии во многом важны для него, особенно для четкой работы иммунной системы и переработки питательных веществ.

Микробиота необходима для развития мозга и его здоровой работы.

В организме человека существует до тысячи разных видов симбионтов. Формирование индивидуальной микробиоты зависит от многих факторов, таких как: пол, генетика, возраст, тип питания.

Бактерии "прописываются" в организме человека с самого рождения. И живут до конца жизни. В толстом кишечнике человека огромное число бактерий – от 10^{14} до 10^{15} . Т.е. их в 10, а то и в 100 раз больше, чем вообще клеток в нашем организме. Бактерии участвуют в пищеварении, синтезе витаминов, антибиотиков и гормоноподобных веществ. Но основная их задача – общее оздоровление организма и защита от развития онкологии.

Осознанное питание

Люди, по крайней мере, уже знают о пользе полезных бактерий нужны и что их легко уничтожить антибиотиками.

На наше здоровье влияет питание и выбор рациона. **Качество**, а не количество пищи давно стало основой сбалансированного питания. БАДы прочно вошли в наш рацион. Особенно для поддержания дружественной микробиоты.

Есть три класса БАДов: нутрицевтики, парафармацевтики и эубиотики.

Нутрицевтики – это вещества, что не вырабатываются в нашем организме, и требуют их поступление извне.

Парафармацевтики – целебные растения, которые применяются для профилактики и поддержки органов и систем.

Эубиотики – продукты, что либо содержат живые бактерии, либо нормализуют микробиоту. Они ограничивают размножение патогенных бактерий, нормализуют состав и работу микробиоты.

Среди эубиотиков нет единства. В состав качественных продуктов входят живые бактерии. Но рынке есть и эубиотики, в составе которых лишь продукты метаболизма бактерий. Они тоже могут нормализовать

работу микробиоты. Но пополнить ее они не могут. Это под силу лишь живым бактериям, что могут размножаться.

Вот почему многие продукты помогают лишь пока человек их принимает. Как только прием закончен, все возвращается на "круги своя".

Два основных типа бактерий, что обитают в кишечнике человека, это **бифидо-** и **лактобактерии**. У них масса важных задач. Плюс ко всему лактобактерии производят молочную кислоту, необходимую для существования бифидобактерий.

Дисбактериоз

Патогенные бактерии присутствуют в здоровом организме в небольших количествах. Их размножению препятствуют "хорошие" бактерии. Пока человек здоров, правильно пи-

тается и ведет здоровый образ жизни, кишечная флора не дает о себе знать. Но стоит только одной из этих составляющих измениться, как начинаются неприятности.

Когда в кишечнике количество полезных бактерий становится меньше, а болезнетворных, напротив, больше, мы имеем **дисбактериоз**. В результате нарушается пищеварение, появляются поносы, запоры, боли и урчание в животе. Угревая сыпь, перепады веса, частые простуды, молочница, хроническая усталость имеют общую причину – тот же дисбактериоз.

Дисбактериозом страдает каждый, кто не следит за своим питанием. Он возникает из-за недосыпов, стрессов, пропущенных обедов, съеденных на бегу бутербродов, а также из-за ослабления иммунитета, воспаления ЖКТ, применения гормонов.

Антибиотики "убивают" полезную флору. В итоге возникает порочный круг: "запущенный" дисбактериоз провоцирует болезни, а лекарства усугубляют дисбактериоз.

Эта проблема очень актуальна для **детей**. В раннем возрасте дисбактериоз можно заподозрить, если ребенок не набирает вес, обильно упорно срыгивает, у него тошнота, рвота, вздутие и боли в животе, поносы, запоры, когда он много плачет, плохо ест, быстро устает.

У более взрослых детей к этому списку симптомов могут добавиться плохой запах изо рта, сухость губ, кожи; шелушение, заеды, диатез, вялость, беспокойство, нарушение сна, снижение успеваемости.

Эубиотики – это продукты, что содержат живые бактерии, или нормализуют микробиоту.

Сам по себе дисбактериоз не проходит!

Как выбрать хороший эубиотик

Сам по себе дисбактериоз не проходит. Лучший вариант борьбы с ним – эубиотики. Сейчас дисбактериоз стал модным рекламным трендом. На этикетках пишут, что каждый второй продукт содержит полезные бактерии. Но так ли хороши эти продукты?

Ценны лишь продукты с живыми бактериями. Определить, живы ли бактерии в кисломолочном продукте, можно по сроку его годности. Продукт с живыми бактериями не хранится дольше 5-7 дней. В противном случае упаковка должна вздуться. Ведь для бактерий создана идеальная среда: темнота, влажность и отсутствие воздуха. Именно в такой среде они живут и размножаются.

Но если указан срок годности кисломолочного продукта 14 (и больше!) дней, то уверенно можно сказать, что там никаких живых бактерий нет!

Для восстановления естественной микрофлоры разработаны специальные средства – эубиотики. Это компактное и легкое решение проблемы дисбактериоза. С их помощью вы можете насытить свой организм миллионами полезных бактерий.

Опять-таки не любое рекламируемое средство эффективно. Суть в том, что водимые бактерии должны быть живыми и иметь способность прижиться. Как же **правильно выбрать** эубиотик?

Правило №1. Оболочка капсулы, в которую "упаковываются" микроорганизмы, должна быть кислотоустойчивой. Важно, чтобы капсула могла благополучно миновать кислую среду желудка. Иначе 90% бактерий, что есть в данном препарате, погибает, не достигнув основной среды своего обитания. Капсула с полезными бактериями должна растворяться уже в кишечнике.

Правило №2. Никаких искусственных добавок. Обратите внимание – искусственные компоненты содержит многие препараты.

Бифидопродукты NSP

Компания NSP разработала два прекрасных продукта, которые эффективно решают проблему с микрофлорой. Это Бифидофилус Флора Форс для взрослых и Бифидозаврики (бифидобактерии для детей).

Бифидофилус Флора Форс очень мягко и естественно восстанавливает нормальную микрофлору кишечника и регулирует работу ЖКТ. А также создает благоприятные условия для размножения и роста полезных бактерий. Тем самым поддерживая естественную защиту организма от бактерий и вирусов.

**Одна капсула
Бифидофилус
Флора Форс
заменяет
200 капсул Линекса!**

**В 1 капсуле
Бифидофилус
Флора Форс NSP 18
пачек Линекса! Зачем
платить больше?**

В его состав входят как бифидо-, так и лактобактерии. Они легко размножаются, заполняя все свободные уголки ЖКТ, вытесняя и безжалостно расправляясь с патогенной микрофлорой, что является причиной многих болезней, в том числе дизентерии и сальмонеллеза. Эти бактерии способны даже задержать размножение хеликобактерий, которые, как известно, вызывают язву.

Лактобактерии – это молочнокислые бактерии, которые в организме выполняют многие важные функции. Они вырабатывают витамины, антибиотики, гормоноподобные вещества, стимулируют иммунную систему, служат источником многих биологически активных веществ. А также перерабатывают остатки непереваренной пищи, сдерживают развитие в кишечнике гнилостной микрофлоры.

Бифидобактерии – естественные микроорганизмы кишечника. Доказано, что дети, у которых высокое содержание бифидобактерий в кишечнике, обладают повышенной устойчивостью к кишечным инфекциям.

Бифидофилус Флора Форс нужен всем! Особенно он необходим беременным и кормящим матерям, пожилым людям, а также всем тем, кто страдает нарушениями работы ЖКТ, перенес операции (особенно на желудке), принимает антибиотики (Бифидофилус нужно принимать во время курса и еще, по крайней мере, 2 недели после него), всем, у кого дисбактериоз.

В одной капсуле Бифидофилус Флора Форс содержится $25 \cdot 10^8$ лактобактерий и $10 \cdot 10^8$ бифидобактерий. Известно ли вам, что как раз бифидо- и лактобактерии тесно "связаны" со стенками кишечника. Именно они "работают" на формирование иммунной защиты всего организма и стимулируют местную защиту.

Интересно, что, согласно упаковке, в одной капсуле известного препарата "Линекс" содержится всего $1,2 \cdot 10^7$ живых бактерий, причём одного типа – молочнокислые бактерии.

В пачке Линекса – 16 капсул. Т.е., покупая целую упаковку, мы получаем всего лишь $19,2 \cdot 10^7$ бактерий. Тогда как ОДНА капсула Бифидофилус Флора Форс содержит в общей сумме $350 \cdot 10^7$ бактерий.

Одна капсула Бифидофилус Флора Форс заменяет 200 капсул Линекса! Можно сказать, что в ОДНОЙ капсуле Бифидофилус Флора Форс NSP 18 ПАЧЕК Линекса! Зачем платить больше?

Бифидозаврики – это **единственный в мире** препарат, который содержит специальную дружественную для детского организма флору.

Бифидозаврики – это жевательные таблетки для детей с бифидо- и лактобактериями. Это полностью натуральный продукт с приятным апельсиновым вкусом, без сахара.

Дисбактериоз у детей – это не какое-то отдельное заболевание, а реакция организма на разные неблагоприятные факторы. При инфекциях, обострениях хронических недугов ЖКТ количество полезных бактерий резко снижается, вплоть до полного их исчезновения.

Доказано, что дети с неврологическими нарушениями почти в 100% случаев страдают заболеваниями ЖКТ. И именно нарушению кишечной флоры во многом "обязана" столь распространенная пищевая аллергия.

Лечение с помощью антибиотиков или сульфаниламидных препаратов, нарушение санитарного режима, переутомление могут также нарушить защитный баланс полезных бактерий в пищеварительной системе ребенка. И сразу же внутри начинает усиленно размножаться патогенная флора.

Бифидозаврики – это высокоэффективный продукт, одна таблетка которого содержит не менее **1 миллиарда** (10^9) молочнокислых бактерий (бифидо- и лактобактерии). Также в его состав входят фруктоолигосахариды (питательная среда для роста полезной флоры).

Таким образом, в кишечнике ребенка создаются условия, неблагоприятные для патогенных бактерий. Очень важно, что Бифидозаврики содержат те виды бифидо- и лактобактерии, которые необходимы **именно детскому организму**.

В связи с тем, что детям часто трудно глотать капсулы, Бифидозаврики сделаны в виде жевательных таблеток.

Бифидозаврики особо нужны тем детям, которые имеют проблемы с ЖКТ, плохо едят, страдают отрыжкой, не растут и не поправляются. И, конечно же, тем, кто часто принимает антибиотики.

**Бифидофилус
Флора Форс
нужен всем!**

**Бифидозаврики –
настоящие друзья
вашему ребенку!**



**Позаботьтесь о себе
и своих близких!**

По всем вопросам обращайтесь к
Введенской Надежде:
Тел.: 067-477-28-22.

e-mail: nadved@ukr.net
<http://www.nad-nsp.narod.ru>
<http://www.salus.at.ua>