



LactoVitalis PRO



HOLISTIC

Holistic utvecklar och säljer högkvalitativa kosttillskott samt arrangerar föredrag, kurser och seminarier om hälsa, näringslära och personlig utveckling.

Vår vision är att skapa en friskare och mer kärleksfull värld genom att hjälpa människor ta kontroll över sitt liv och leva medvetet, i hälsa och balans både i kropp och själ.

Tarmfloras betydelse för vår hälsa

Tarmfloras betydelse för vår hälsa är ett hett forskningsområde. Det framgår allt mer tydligt att bakterierna på något vis påverkar det mesta som sker i vår kropp. Obalans i tarmfloran kan leda till hälsoproblem av olika slag.

Cirka 80 procent av vårt immunsystem är lokaliserat till tarmen. Bakterierna i tarmen producerar ämnen som vi har nytta av som vitamin K2, vitamin B12, folat, biotin och korta fettsyror (SCFA) som smörsyra. De styr också delvis vilka näringsämnen som kroppen kan ta upp.

En balanserad tarmflora är en förutsättning för ett bra näringsupptag och ett starkt immunförsvar. Bakterierna kan bryta ner olika läkemedel. En orsak till att människor reagerar olika på mediciner är att vi alla har lite olika sammansättning av bakterier i tarmen.





Mjölksyrabakterier är toppen Förutsatt att de överlever resan förstås

Att hälsa kommer inifrån och att 80 procent av vårt immunsystem finns i tarmen är ingen större nyhet för de flesta. Att däremot goda mjölksyrabakterier kan vara känsliga för mag- samt gallsyra och därför har svårt att överleva resan ner till tarmen är inte lika känt.

LactoVitalis Pro, är ett kosttillskott med mjölksyrabakterier från hela tolv olika bakteriestammar. Tack vare motståndskraftiga bakteriestammar och en patenterad teknologi så överlever bakterierna den tuffa resan ned till tarmen - upp till hela 90 procent kommer oskadda fram.

LACTOVITALIS PRO

- 12 bakteriestammar, inklusive mjölksyrabakterien *Lactobacillus rhamnosus GG*
- Cirka 90 procent av bakterierna kommer oskadda fram
- Ger garanterat, minst 6,5 miljarder, bakterier per kapsel ända fram till utgångsdatum
- Specialdesignad förpackning ger högre kvalitet och bättre hållbarhet

Bakterier med färdkost

LactoVitalis Pro innehåller FOS (*fruktooligosackarider*), en sorts fibrer som ger näring till mjölksyrabakterierna. Bakterierna får med sig lite färdkost helt enkelt. Mjölksyrabakterier tillsammans med fibrer (färdkost) brukar kallas för synbiotika.

Bra för immunsystem och slemhinnor

LactoVitalis Pro innehåller mjölksyrabakterier kombinerat med vitamin C som bidrar till immunsystemets normala funktion och vitamin B2 som bidrar till att bibehålla normala slemhinnor.

Tolv olika bakteriestammar

Många produkter med mjölksyrabakterier innehåller endast mellan tre och fem olika bakteriestammar. LactoVitalis Pro innehåller hela tolv olika bakteriestammar, från helt mjölkfria bakteriekulturer.



Patenterad teknologi

LactoVitalis Pro bygger på en patenterad teknologi som verkar för att skydda de goda men känsliga mjölksyrabakterierna på dess väg till tarmen där större delen av vårt immunsystem finns.

Det är alltså inte antalet bakterier du stoppar i dig som räknas, utan hur många som faktiskt gör nytta. Mest nytta gör mjölksyrabakterierna först när de når tarmen oskadda.

Hur går det till?

Mjölksyrabakterier är levande organismer som är känsliga för:



SYRE



FUKT



HÖG
TEMPERATUR



MAG- OCH
GALLSYRA

LactoVitalis Pro innehåller därför stammar som i sig själva är tåliga. Majoriteten av bakteriestammarna klarar av att exponeras för mag- och gallsyra utan att skadas. Dessutom "bäddas" bakterierna i LactoVitalis Pro in i ett skyddande hölje som gör dem ännu mer motståndskraftiga. På så sätt skyddas bakterierna tills de når tarmen.

Det är själva pulvret i kapseln som utgör det skyddande höljet runt bakterierna. Den yttre kapseln är bara till för att lättare dosera produkten och inte för att skydda bakterierna. Det går alltså bra att dela kapseln om man vill.

Specialdesignad förpackning för bättre hållbarhet

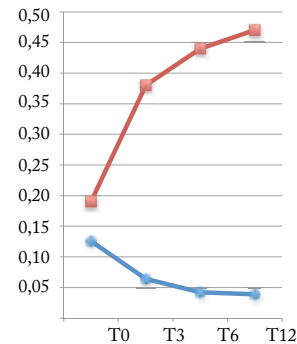
LactoVitalis Pro är förpackad i en burk, Activ Vial™, som är konstruerad för att skydda kapslarna från fukt. Burken är smal och hela innerväggen är klädd med torkmedel vilket medför att varje kapsel ligger nära torkmedlet och på så vis skyddas mot fukt. Detta ger en mycket bättre hållbarhet på produkten än i burkar där torkmedelspatronen ligger löst eller sitter i locket.



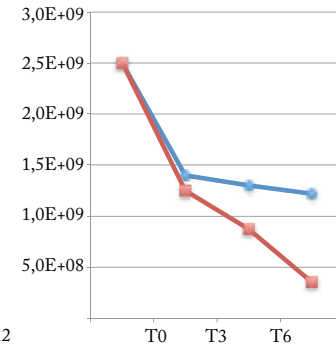
Stabilitetsstudie som visar sambandet mellan fukthalten i burken och antalet levande mjölksyrebakterier under tolv månaders tid. Som synes är det cirka tre gånger fler levande bakterier efter tolv månader i rumstemperatur i Activ Vial™ burken än i en konventionell HDPE burk.

(OBS! LactoVitalis Pro innehåller högre antal bakterier än produkten som använts i denna studie)

Fukt (aw)



Antalet levande mjölksyrebakterier CFU/kapsel



— Activ Vial™ – Batch 2402

— Klassisk HDPE burk



Kan LactoVitalis Pro användas av barn, gravida och ammande?

Ja, det går utmärkt. Barn kan ta $\frac{1}{2}$ kapsel per dag. Du kan öppna kapseln och tömma ut så mycket som önskas i exempelvis lite vatten eller juice. Det påverkar inte mjölksyrabakterierna då de fortfarande ligger ”inbäddade” i det skyddande höljet som är en del av pulvret. Den yttre kapseln är bara för att lättare dosera produkten och inte för att skydda bakterierna.

FÖRVARING

Rumstemperatur, ej i direkt solljus.
Förvaring i kylskåp förlänger hållbarheten.
Förvaras oåtkomlig för små barn.

DOSERING

Eftersom LactoVitalis Pro innehåller så många bakterier per kapsel räcker det med 1 kapsel per dag. Vid behov kan doseringen ökas till 2–4 kapslar per dag. Du tar dem till måltid eller när du vill.

ANTIBIOTIKA

Ibland behövs antibiotika, men störningar i tarmfloran kan påvisas i månader upp till år efter avslutad behandling.

KAN MAN FÅ REAKTIONER I BÖRJAN?

Har du en kraftig obalans i tarmfloran kan du få reaktioner i början. Det kan vara gaser, ljud från tarmen och en obehagskänsla. Dessa symtom upphör som regel efter en tids användning.

Innehåll

Innehåll per dagsdos: 1 kapsel

Bakterier minst 6,5 miljarder*

- *Lactobacillus rhamnosus* GG 341

- *Bifidobacterium lactis* 115

- *Bifidobacterium longum* 113

- *Bifidobacterium bifidum* 112

- *Lactobacillus acidophilus* 103

- *Lactococcus lactis* 109

- *Lactobacillus casei* 105

- *Streptococcus thermophilus* 301

- *Bifidobacterium breve* 114

- *Lactobacillus plantarum* 111

- *Lactobacillus paracasei* 106

- *Lactobacillus salivarius* 108

FOS 84 mg

Vitamin C 12 mg

Riboflavin** 0,2 mg

* min antal vid utgångsdatum

** Vitamin B2

Ingredienser

Fyllnadsmedel (majsstärkelse, riskli extrakt), fruktoooligosackarider, mjölksyrabakterier (*L. rhamnosus* GG 341, *B. lactis* 115, *B. longum* 113, *B. bifidum* 112, *L. acidophilus* 103, *Lc. lactis* 109, *L. casei* 105, *S. thermophilus* 301, *B. breve* 114, *L. plantarum* 111, *L. paracasei* 106, *L. salivarius* 108), askorbinsyra, klumpförebyggande medel (kiseldioxid), riboflavin.

Kapseln är vegetabilisk och består av cellulosa från träd.

Noter

1) *Breast Milk Contains More Than 700 Species of Bacteria*, Spanish Researchers Find. www.sciencedaily.com

2) *Cabrera-Rubio R, The human milk microbiome changes over lactation and is shaped by maternal weight and mode of delivery. Am J Clin Nutr. 2012 Sep;96(3):544-51.*

3) *Läkartidningen nr 13-14 2010 volym 107 sid 900-903*

4) *Rasmus Kragh Jakobsen, På safari i hemmet, Illustrerad Vetenskap 7/2013*

5) www.psychologytoday.com/articles/200809/natures-bounty-soil-salvation

6) discovermagazine.com/2007/jul/raw-data-is-dirt-the-new-prozac/

7) *Se Jin Song1, et. al. Cohabiting family members share microbiota with one another and with their dogs. elife.elifesciences.org*

Vår mikroflora

Vår normala bakterieflora* innehåller ungefär 100 000 miljarder bakterier. De finns på huden och på alla våra slemhinnor, men allra mest i tarmen. Läger man ihop antalet kroppsegna celler och antalet bakterier i och på kroppen utgör bakterierna 90 procent av dessa. Men bakterierna är mycket mindre än våra egna celler och tar därför inte så stor plats, nästan alla av våra gener i kroppen finns i vår bakterieflora. Cirka 1 000 olika arter av bakterier bygger upp människans tarmflora (vad man vet idag).

** Mikroflora avser både bakterier, virus och parasiter. Människans mikroflora består till mer än 99 procent av bakterier (vad man vet idag). I denna broschyr använder vi därför ordet bakterieflora när vi pratar om de mikroorganismer som finns i och på vår kropp. Tarmfloran avser alla de mikroorganismer som finns i tarmen.*



EN BRA START I LIVET

Bröstmjölken kan innehålla så mycket som 700 olika arter av bakterier. Sammansättningen av de olika bakterierna varierar under amningsperioden.

Mjölksyra mera

Att mjölksyra, eller fermentera är ett optimalt sätt att konservera mat! Helt naturligt! Inga kemikalier! Ofarliga, nyttiga bakterier som naturligt finns i livsmedlet får föröka sig. Bakterierna bryter då ner olika ämnen i livsmedlet och bildar samtidigt själva ämnen som är nyttiga och förändrar livsmedlets karaktär. Mjölkk blir yoghurt, kål blir surkål och så vidare. Maten blir samtidigt mer lättsmält eftersom bakterierna redan påbörjat nedbrytningsprocessen.

Mjölksyra med LactoVitalis Pro

Ingredienser

- Cirka 2,5 kg valfria grönsaker, exempelvis västerågurka, morot, gul lök, kål, blomkål, vaxbönor
- 8-10 kapslar LactoVitalis Pro
- 100 g salt
- 4 liter vatten

Kryddor och blad som behövs för att få rätt bakterieflora:

- Vitlök (i bitar)
- Pepparrot (i skivor)
- Krondill (kronorna)
- Hallonblad
- Vinbärsblad
- Senapskorn, gula

Gör så här:

Koka upp saltlösningen, 100 g salt och fyra liter vatten. Låt svalna till rumstemperatur.

Kan förberedas dagen innan. Låt stå med lock på.

Diska ur ett antal glasburkar, till 2,5 kg grönsaker behövs ungefär fem stycken en liters burkar, med tätslutande lock och låt burkarna torka en stund i ugnen på 100 °C.

Låt burkarna svalna.

Tvätta grönsakerna noga. Använd bara fina råvaror som inte är skadade. Dela i stora bitar. Varva grönsaker med kryddor och blad. Lägg ned 1-2 kapslar LactoVitalis Pro i varje burk.

Lägg ett stort vinbärsblad över grönsakerna och slå på saltlösningen så att den täcker grönsakerna.

Låt stå i 18-20 °C i 10-14 dagar. Ställ dem sedan i kylen. Kan förvaras i flera månader. När du öppnar burken ska det bubbla lite och dofta syrligt. Doftar det alkohol så har fermenteringen misslyckats och då ska grönsakerna inte ätas.





holistic.se/facebook



youtube.com/user/bertilwosk



[@holisticsverige](https://www.instagram.com/holisticsverige)



[@holisticsverige](https://www.twitter.com/holisticsverige)



Holistic

www.holistic.se