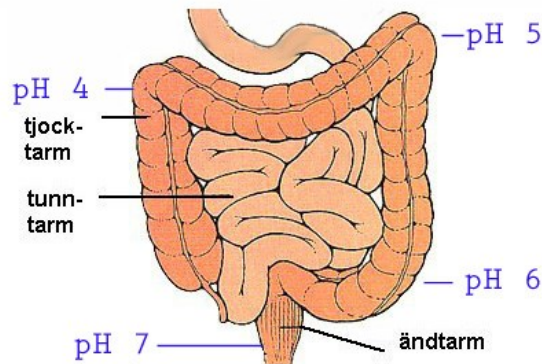


Probiotika som kosttillskott

Olika stammar av probiotiska bakterier trivs i olika delar av tarmen. För att få full balans i tarmen är det därför viktigt att välja kosttillskott med flera stammar. Surhetsgraden (pH) och tillgången på syre avgör.



Tillgången på syre är störst i början av tarmen och minskar ju närmare ändtarmen man kommer.

Typ av probiotika pH

Lactobaciller	pH 3-5
Probiotiska streptokocker	pH 5
Bifidobakterier	pH 5-7

Tarmfloran skadas av **antibiotikamedicin** och upprepade infektioner med åtföljande antibiotikabehandling sätter därför kraftigt ned immunförsvaret.

Verkningsätt

Tarmfloran hindrar skadliga tarmbakterier att fästa på tarmväggen och växa till sig.

Tarmfloran bildar också olika vitaminer, framför allt B- och K-vitamin och underlättar upptaget av kalcium, magnesium och järn.

Fastän tarmfloran skadas av antibiotikamedicin, kan den skapa egen antibiotika som istället stärker immunförsvaret.

Nedsatt motståndskraft hos tarmfloran öppnar vägen för många sjukdomstillstånd i mage och tarm, som ulcerös kolit, IBS, Crohns sjukdom, magkatarr, magsår, diarréer, förstoppning, candida (svampinfektion), divertiklar (tarmfickor) m.m.

Probiotika vi rekommenderar

Nilalf AB är ett kvalitetsmedvetet företag, vars probiotika **Probiase** innehåller *tre stammar med sju miljardet probiotiska bakterier per kapsel*. Vi har funnit detta överträffa andra probiotiska tillskott på marknaden.

Nilalf AB www.nilalf.net

Team KOSTDEMOKRATI
www.kostdemokrati.se

Tarmfloran — kroppens största organ!

Probiotika

Visste du att:

70 % av ditt immunförsvaret finns i tarmarna?

Tarmfloran innehåller över 1000 olika slags bakterier och fungerar som en barriär mot skadliga bakterier, som kan ge sjukdomar.

Vårt välbefinnande beror till stor del på konditionen hos våra "goda bakterier" i tarmfloran och deras förmåga att kontrollera de skadliga bakterierna.

Team KOSTDEMOKRATI
www.kostdemokrati.se

Tarmflorans ursprung

Tarmfloran är ett ostadigt ekosystem som lätt kan tippa över ända. Den har sitt ursprung i livets allra tidigaste skede, då de första encelliga organismerna, huvudsakligen bakterier, började samverka, vilket ledde till utvecklingen av flercelliga djur, där en primitiv tarm började ta form.

Ett komplext system bildades, där mikroorganismerna samverkade med varandra, med olika miljöer och med värdorganismen. Tillsammans bildade de vad man kallar det **gastrointestinala ekosystemet**. Systemet är aldrig helt i balans, utan en "balanserad obalans" upprätthålls, när det fungerar bra.



Från första stund

Tarmfloran är så viktig, att naturen har höprioriterat att den etableras redan under och direkt efter födseln. Redan under barnets passage genom förlossningskanalen möter det först mammans vaginalflora och sedan hennes tarmflora.

Studier visar att barn som förlösts vaginalt, har vid tre dagars ålder en mer välutvecklad tarmflora än de som förlösts med kejsarsnitt. Även bröstmjolk bidrar till etableringen av tarmfloran.

Den allra bästa starten i livet får därför barn som framföds den naturliga vägen och som också ammas.

Men av olika skäl är detta inte alltid möjligt.

Den kolhydratrika kosten som mammorna blir rekommenderade under graviditeten kan orsaka att barnen blir stora och det kan vara ett skäl till att kejsarsnitt måste tillgripas.

Varför probiotika?

Förr konserverade man födan genom att använda sig av syraproducerande bakterier som gav upphov till en sur miljö där sjukdomsalstrande bakterier inte trivdes.

Probiotiska bakterier är så kallade mjölk-syraproducerande bakterier. De producerar organiska syror, till exempel mjölksyra och smörsyra vilket sänker pH-värdet i tarmen. Detta gynnar tillväxten av kroppens egna hälsosamma bakterier och motverkar tillväxten och aktiviteten hos skadliga förruttnelsebakterier och svampar.

Det sker en utrensningssprocess i tarmen. När de skadliga bakterierna och svamparna dör kan man få försämringssymtom i början av utrensningssprocessen. Genom att börja med låg dos undviks som regel försämringssymtom i ett initialt skede.

De bakterier som du tillför med probiotiska tillskott kommer inte att ersätta dina egna bakterier, utan skapar en miljö där dina egna friska bakterier kan tillväxa och ta kommandot i den bakteriella krigföring som ständigt pågår i tarmen.