



MERT
MEGÉRDEMLÉD
A LEGJOBBATI!



PszichoBiotikum a kiegyensúlyozott érzelmi élethez és a jó közérzet fenntartásához



20 milliárd jótékony baktérium a derűsebb hétköznapokért!

Tudta, hogy hangulati állapotát, közérzetét a bélrendszerében élő mikroorganizmusok képesek befolyásolni? Az emberi bélflóra kiemelt fontosságú törzsei azok a jótékony baktériumok, melyek az általuk előállított anyagokon keresztül stimulálják a Bél-Agy

tengelyt és kedvező hatást gyakorolnak a mentális állapotunkra, kognitív képességeinkre. Ilyenek többek között a *Bifidobacterium longum subs. infantis* és *B. longum* vagy a *Lactobacillus casei* és *L. plantarum*.

Mik azok a PszichoBiotikumok?

Az emberi bélflórában is megtalálható jótékony törzsek közül azokat, amelyek (probiotikumként elfogyasztva) kifejezetten a jobb pszichés állapot elérését, a megfelelő agyműködést segítik elő a Bél-Agy tengely stimulációjával, illetve a pszichiátriai betegségben szenvedők állapotát is előnyösen befolyásolják, pszichobiotikumoknak nevezzük. [1]

Azonban nem szükséges pszichiátriai betegségben szenvednie valakinek ahhoz, hogy élvezze a pszichobiotikumok nyújtotta kedvező hatásokat, hiszen **alapvetően egészséges, de fokozott stressznek kitett embereknél is megmutatkozik az agyra és pszichés állapotra gyakorolt pozitív hatásuk.** [2]

Hogyan fejtik ki a hatásukat a Pszichobiotikus törzsek?

Három lehetséges elképzelés szerint képesek ezek az apró teremtmények hatást gyakorolni az agyműködésünkre, idegrendszerünkre. Az egyik lehetséges mód a biológiailag aktív vegyületek képzése. Régóta tudjuk, hogy **egyes bélbaktériumok neuroaktív anyagokat ún. neurotranszmitter vegyületeket képesek előállítani**, mint amilyen a GABA (gamma-amino-vajsav), a szerotonin, a catecholaminok és az acetil-kolin. [3] Ezek a vegyületek közvetlenül képesek hatást gyakorolni az idegi aktivitásra.

A pszichobiotikumok más módon is képesek hatni agyműködésünkre, mégpedig a **stresszválas rendszerünkön keresztül.** [4] Az ún. HPA-tengely, azaz a Hipotalamusz-Hipofízis-Mellékvese között húzódó rendszer hibás működése mutatható ki krónikus stressz ártalom esetén. A kutatók úgy gondolják, hogy a hangulati zavarok és kognitív problémák hátterében a HPA-tengely rendszertelen működése áll. [5] Valószínűleg a pszichobiotikumok a stresszválas rendszer fokozott működésének szabnak gátat.

PszichoBiotikum a kiegyensúlyozott érzelmi élethez.

*Többek között a *Bifidobacterium infantis* képes növelni a szervezet szerotonin ellátottságát, ami jobb hangulatot és közérzetet eredményezhet.*

A harmadik lehetséges mód a **pszichobiotikumok gyulladáscsökkentő hatása**, mely az agy esetében sem elhanyagolható faktor. [6] Számos kutató szerint szoros összefüggés mutatható ki a szervezetben kimutatható krónikus gyulladás, a gyulladáskeltő, -fenntartó faktorok magas szintje és a depresszió, a hangulati- és kognitív zavarok kialakulása között.

Pszichobiotikumok alkalmazása depresszió és szorongás esetén

A **pszichobiotikus kiegészítők segíthetnek a hangulati állapot javításában, valamint a különböző krónikus betegségben szenvedő emberek szorongásának enyhítésében.**

Egy kettős-vak, placebo-kontrollált vizsgálatban Lactobacillus casei-t kaptak krónikus fáradtság szindrómában szenvedő betegek. [7] A páciensek két hónapon át napi 24 milliárd jótékony baktériumot kaptak, a betegek másik csoportja természetesen ennek megfelelő placebo. **A vizsgálat szerint a probiotikumot kapott betegeknél többek között szignifikánsan csökkentek a szorongásos tünetek.**

Számos más pszichobiotikus törzsről kimutatták állatkísérletek során, hogy hatékony kiegészítő a depresszió és szorongás kezelésének. Ismert tény, hogy a PS128 **Lactobacillus plantarum növeli a szervezet dopamin és szerotonin ellátottságát és csökkenti a depresszióra jellemző viselkedést** egereknél. [8] A depressziós egereknél, melyek korai életkorban fokozott stressznek lettek kitéve, a Lactobacillus plantarum csökkentette a kortizol szintet, normalizálta a stresszválasz-rendszert (HPA-tengely) és csökkentette a depresszió mértékét. [9]

Pszichobiotikumok alkalmazása stressz ellen

Lactobacillus casei-t tartalmazó fermentált kefir készítmény egy vizsgálat során **megakadályozta a stresszfüggő kortizol szint emelkedését** ugyanakkor képes volt emelni a szerotonin szintet stressz helyzetben lévő medikus hallgatóknál. [10] Mindezek

túlmenően a probiotikus ital **mérsékelte a stresszel kapcsolatos tüneteket** (hasi fájdalom, görcs, hideg végtagok). A kutatók szerint a Lactobacillus casei alkalmas lehet a stressz helyzetekben fellépő kellemetlen fizikai tünetek megelőzésére is.

Miben más a PszichoBiotikum a többi probiotikumhoz képest?

- **Kifejezetten azokat a törzseket tartalmazza, melyek az utóbbi évek klinikai vizsgálatai alapján segíthetik a kiegyensúlyozott érzelmi élet és a megfelelő közérzet fenntartását.** Mentális problémák, mint amilyen a depresszió, a szorongásos zavarok, a krónikus fáradtság szindróma, segíthetik a jobb életminőség elérését. **A pszichobiotikus törzsek kedvező hatást gyakorolnak a kognitív képességekre is.**
- Kimagasló minőséget és hatékonyságot szavatol, hiszen a PszichoBiotikum termékünk a dán Dupont cég FloraFit® probiotikus törzseit tartalmazza, melyek **szabadalmaztatott eljárás keretében készülnek!**
- **Szobahőmérsékleten is stabilak maradnak akár két évig,** így a terméket nem kell folyamatosan hűtőben tárolni!
- Védelmet nyújtó **gyomorsav ellenálló cellulóz kapszulába kerülnek** a jótékony flóraalkotó törzsek, így ott képesek kifejteni kedvező hatásukat, ahol a legnagyobb szükség van rájuk!
- **A termék szimbiotikum,** mivel a jótékony baktérium törzsek mellett prebiotikus **glükomannán rosttal** lett dúsítva!
- A gyártás kezdetén a specifikációnál jóval magasabb számú, közel 30 milliárd élő probiotikus baktérium található egy kapszulában, annak érdekében, hogy a szavatossági idő végéig garantáltan magas csíraszámot tudjunk biztosítani és ezen keresztül érezhető pozitív hatások sokaságát!
- A PszichoBiotikum készítményünk **VEGAN,** így a szigorúan vegetáriánus táplálkozást folytatók is nyugodt szívvel fogyaszthatják!

A termék nem gyógyszer, illetve semmilyen orvosi kezelést nem hivatott helyettesíteni! Betegség esetén mindenképpen forduljon szakorvoshoz! A készítmény fogyasztása előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét!

Tudományos hivatkozások: [1] Biol Psychiatry. 2013 Nov 15;74(10):720-6. [2] Gastroenterology. 2013 Jun;144(7):1394-401, 1401.e1-4. [3] Adv Exp Med Biol. 2014;817:221-39. [4] Neurogastroenterol Motil. 2014 Apr;26(4):510-20. [5] Psychiatry. 2006 May;5(5):166-170. [6] Clin Ther. 2015 May 1;37(5):984-95. [7] Gut Pathog. 2009 Mar 19;1(1):6. [8] Behav Brain Res. 2016 Feb 1;298(Pt B):202-9. [9] Brain Res. 2015 Nov 24. pii: S0006-8993(15)00862-8. [10] Benef Microbes. 2015 Dec 21:1-12.

Napfényvitamin Kutató és Fejlesztő Társaság
6724 Szeged, Bakay Nándor utca 24. A. épület
E-mail: info@napfenyvitamin.net
Webshop: www.napfenyvitamin.net

Kuponkód:

Partneri adatok: