

ALFA MICROBIO XIII

BREED SPECTRUM PROBIOTICUM MET 13 STAMMEN EN 15 MILJARD LEVENDE BACTERIËN PER CAPSULE

INDICATIES

- Beschermt en versterkt het spijsverteringssysteem
- Ondersteunt de immuniteit
- Orale gezondheid
- Gezondheid van de vrouw
- Bij diarree
- Neurologische ondersteuning
- Cardiovasculaire ondersteuning

INGREDIËNTEN PER MAAGZUUR-RESISTENTE VEGETARISCHE CAPSULE

ACTIEVE HOEVEELHEID

Mix van 13 probiotische stammen (15 miljard bacteriën)
 Bifidobacterium infantis LMG 25627 (0,7 mb), Bifidobacterium longum LMG 26652 (0,9 mb), Lactobacillus acidophilus LMG 8151 (0,3 mb), Levilactobacillus brevis LMG S-33254 (0,7 mb), Lactobacillus delbr subsp. bulgaricus LMG 27274 (0,4 mb), Lacticaseibacillus casei LMG 6904 (0,9 mb), Lactiplantibacillus plantarum LMG 26655 (0,9 mb), Lacticaseibacillus rhamnosus LMG 25626 (0,7 mb), Ligilactobacillus salivarius LMG 9477 (1 mb), Streptococcus thermophilus DSM 19385 (0,4 mb), Bacillus coagulans LMG 6326 (4,4 mb), Bacillus subtilis natto LMG S-29373 (3 mb), Saccharomyces boulardii MUCL 53837 (0,7 mb).

150 mg

Hulpstoffen: maltodextrine, calciumcarbonaat, calciumfosfaat, hydroxypropylmethylcellulose, pectine, gezuiverd water.

Vrij van allergenen (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

UNIEKE EIGENSCHAPPEN

Kwaliteit

- Vanwege de natuurlijke diversiteit en unieke persoonlijke samenstelling van het microbioom is een probiotisch supplement met een grote diversiteit aan stammen aan te raden. Door permanent een hoge hoeveelheid van dezelfde stam te suppleren kan er een soort “verzadiging” optreden. Door suppletie met een breed spectrum van verschillende stammen wordt dit vermeden.
- Het gebruik van maagzuur-resistente vegetarische capsules zorgt ervoor dat de probiotische bacteriën levend tot in de darm geraken.

Synergetisch effect

- Het zijn vooral de melkzuurbacteriën die geschikt zijn als probiotica. Deze bacteriën zetten suikers om in melkzuur en behoren tot 4 verschillende soorten (lactobacillen, bifidobacteriën, streptokokken, lactokokken) die duizenden verschillende stammen omvatten.
- Er bestaat geen universeel probioticum. Elke stam heeft specifieke eigenschappen. De stammen die we weerhouden hebben in deze formule passen bij de bovenvermelde indicaties en voor elke stam is de werkzaamheid op een specifieke indicatie met studies bewezen.

Indicaties per probiotische stam	Intestina / gut health	Diahea	Mental health	Cholesterol / Cardio	Immunity	Weight management	Lactose intolerance	Oral health	Nutricosmetic	Sport	Skin	Women health
	Bifidobacterium infantis		X	X		X		X				
Bifidobacterium longum			X	X	X		X					X
Lactobacillus acidophilus	X	X		X	X		X	X		X		X
Levilactobacillus brevis			X									X
Lactobacillus delbr bulgaricus	X						X		X			
Lacticaseibacillus casei			X					X	X			
Lactiplantibacillus plantarium		X	X	X		X			X			
Lactobacillus rhamnosus		X	X		X			X	X		X	X
Lactobacillus salivarius	X		X					X				
Streptococcus thermophilus	X				X		X					
Bacillus coagulans	X	X			X							X
Bacillus subtilis natto	X			X	X							
Saccharomyces boulardii		X								X		



AANBEVOLEN GEBRUIK

1 vegetarische capsule per dag op een nuchtere maag

Minimum kuur van 1 maand.

Bij diarree en/of sterk verstoorde spijsvertering is het aangewezen om twee capsules per dag te nemen, gespreid over de dag.



30 MAAGZUUR-RESISTENTE VCAPS AS 715/81

VOORZORGSMAATREGELEN

Aanbevolen vanaf de leeftijd van 3 jaar. Het product is niet ontwikkeld voor baby's.
Afgeraad voor mensen met (ernstige) immunodeficiëntie.

WETENSCHAPPELIJKE INFORMATIE

SPIJSVERTERING

- Herstellen en behouden van de darmflora-balans. De darmflora is een complexe gemeenschap van bacteriën die in de darmen leven. Probiotica kunnen helpen de balans van deze darmflora te herstellen of te behouden, wat essentieel is voor een goede spijsvertering en de opname van voedingsstoffen.
- Concurrentie met schadelijke bacteriën. Probiotica onderdrukken schadelijke bacteriën en voorkomen dat ze zich vermenigvuldigen.
- Versterking van de darmbarrière, zodat die minder doorlaatbaar wordt voor schadelijke stoffen. Voorkomt ontstekingen en ondersteunt het behoud van een gezonde darmfunctie.
- Productie van nuttige stoffen zoals korteketenvezuren, die de darmgezondheid bevorderen en ontstekingen verminderen.
- Onderdrukking van pathogene bacteriën. Ziekteveroorzakende bacteriën onderdrukken of de groei ervan remmen als behandeling en preventie van infecties.
- Modulatie van het immuunsysteem: bevorderen van een gezond immuunrespons en het verminderen van ontstekingen.
- Verbeterde spijsvertering door de afbraak van voedsel en de opname van voedingsstoffen te bevorderen. Dit kan helpen bij het verminderen van symptomen zoals winderigheid, een opgeblazen gevoel en diarree.

ANDERE INDICATIES

- **Vaginale gezondheid.** Sommige specifieke stammen van probiotica, zoals *Lactobacillus rhamnosus* kunnen de vaginale gezondheid ondersteunen en helpen bij het voorkomen van vaginale infecties.
- **Huidgezondheid.** Er is bewijs dat probiotica kunnen helpen bij huidandoeningen zoals acne, eczeem en rosacea. Het aannemen van een gezonde darmflora kan ook de algehele huidgezondheid bevorderen.
- **Mentale gezondheid.** Via de darm-hersenen-connectie wordt een gezonde darmflora gekoppeld aan een positieve invloed op stemming en mentale gezondheid. Probiotica kunnen de stemming verbeteren en angst en depressie verminderen.
- **Allergieën en atopische aandoeningen.** Sommige onderzoeken suggereren dat probiotica de ontwikkeling van allergieën en atopische aandoeningen zoals astma en hooikoorts kunnen helpen voorkomen of verminderen, vooral bij kinderen.
- **Ontstekingsremmende effecten.** Probiotica kunnen ontstekingsreacties in het lichaam verminderen en kunnen nuttig zijn bij het voorkomen en behandelen van ontstekingsgerelateerde aandoeningen.
- **Cardiovasculaire gezondheid.** Er zijn aanwijzingen dat probiotica gunstige effecten kunnen hebben op de cardiovasculaire gezondheid door het helpen beheersen van het cholesterolgehalte en de bloeddruk.
- **Gezondheid van de luchtwegen.** Sommige studies suggereren dat probiotica de frequentie en ernst van luchtweginfecties, zoals verkoudheid en griep, kunnen verminderen.

SOORTEN STAMMEN

Lactobacillen

- Eén van de belangrijkste bacteriële soorten die in de darm voorkomt. Komen ook voor in de mondholte en vagina.
- Zijn een essentieel onderdeel van een gezond darmmicrobioom, omdat ze de immuniteit ondersteunen.
- Er is een grote diversiteit aan lactobacillen aanwezig in de darm. Door verschillende stammen van lactobacillen te suppleren, wordt de diversiteit van de darmflora gestimuleerd en ondersteund.

Bifidobacteriën

- Een gezonde bifidobacteriumsamenstelling is gerelateerd aan een goede (darm)gezondheid.
- Antibacteriële eigenschappen tegen pathogene bacteriën, vooral voor de *Bifidobacterium infantis* en *Bifidobacterium longum*.
- De dominante bifidobacteriestam bij pasgeboren baby's en moeders is de *Bifidobacterium longum*.
- Wordt idealiter in combinatie met lactobacillusstammen gesuppleerd voor een synergetische werking.

Saccharomyces

- De meest gekende is de *Saccharomyces boulardii*. Sinds 1950 wordt deze al gebruikt als middel tegen diarree.
- De gist heeft een gunstige werking op de darmen.

Streptococcus Thermophilus

- De bacteriën breken lactose af (de suiker in melk) die mensen met lactose-intolerantie moeilijk kunnen verteren.

Bacillus coagulans en **Bacillus subtilis natto** zijn sporevormende bacteriën die gunstig zijn voor de darmgezondheid. Door hun sporevormende karakter kunnen ze de zuurtegraad van de maag overleven om vervolgens in de darmen melkzuur te produceren. Een zure darmomgeving is gunstig voor de goede ontwikkeling van nuttige darmbacteriën en de remming van schadelijke darmbacteriën.

- Er zijn veel verwijzingen naar het gebruik van *Bacillus coagulans* voor het verbeteren van de vaginale flora, het verbeteren van buikpijn en een opgeblazen gevoel bij patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom, het vergroten van de immuunrespons op virale infecties, alsook de behandeling en het voorkomen van diarree.
- *Bacillus subtilis natto* ondersteunt de productie van enzymen voor de afbraak van eiwitten (protease) en zetmeel (amylase). *Bacillus subtilis* blijkt ook volgens studies het cholesterolgehalte te verlagen en de immuniteit te versterken.

Wetenschappelijke studies:

1. Round JL et al. The gut microbiota shapes intestinal immune responses during health and disease. *Nat Rev Immunol.* 2009;9(5):313-23.
2. Hawrelak JA et al. The causes of intestinal dysbiosis: a review. *Altern Med Rev.* 2004;9(2):180-197.
3. Ciorba MA. A gastroenterologist's guide to probiotics. *Clin Gastroenterol Hepatol.* 2012;10(9):960-8.
4. Goldin BR et al. Clinical indications for probiotics: an overview. *Clin Infect Dis.* 2008;46 Suppl 2:S96-100.
5. Armuzzi A et al. The effect of oral administration of *Lactobacillus GG* on antibiotic-associated gastrointestinal side-effects during *Helicobacter pylori* eradication therapy. *Aliment Pharmacol Ther.* 2001;15(2):163-9.
6. Matsumoto M et al. The influence of the immunostimulation by bacterial cell components derived from altered large intestinal microbiota on probiotic anti-inflammatory benefits. *FEMS Immunol Med Microbiol.* 2007;49(3):387-90.
7. Gardiner GE et al. Oral administration of the probiotic combination *Lactobacillus rhamnosus GR-1* and *L. fermentum RC-14* for human intestinal applications. *Int Dairy J.* 2002;12:191.
8. Nishijima K et al. Probiotics affects vaginal flora in pregnant women, suggesting the possibility of preventing preterm labor. *J Clin Gastroenterol* 2005;39(5):447-8.
9. Szymanski H et al. Treatment of acute infectious diarrhoea in infants and children with a mixture of three *Lactobacillus rhamnosus* strains—a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Aliment Pharmacol Ther.* 2006;23:247-253.
10. Ciorba MA et al. *Lactobacillus* probiotic protects intestinal epithelium from radiation injury in a TLR-2/cyclooxygenase-2-dependent manner. *Gut* 2012;61:829-838.
11. Schultz M, Timmer A, Herfarth HH, et al. *Lactobacillus GG* in inducing and maintaining remission of Crohn's disease. *BMC Gastroenterol* 2004;4:5.
12. Nermes M et al. Interaction of orally administered *Lactobacillus rhamnosus GG* with skin and gut microbiota and humoral immunity in infants with atopic dermatitis. *Clin Exp Allergy* 2010;41:370-7.
13. Ooi LG et al. Cholesterol-lowering effects of probiotics and prebiotics: a review of in vivo and in vitro findings. *Int J Molec Sci.* 2010;11:2499-522.
14. Hatakka K et al. Effects of probiotic therapy on the activity and activation of mild rheumatoid arthritis—a pilot study. *Scand J Rheumatol.* 2003;32(4):211-5.
15. Dekker JH. Vaginale aandoeningen: candidiasis, bacteriële vaginose en trichomoniasis. *Seksoa*, juli 2011. http://www.soaaidsmagazine.nl/artikel_medisch_/1436#Reid G et al. Probiotic *Lactobacillus* dose required to restore and maintain a normal vaginal flora. *FEMS Immunol Med Microbiol.* 2001;32(1):37-41.