

Simptomi povezani s crijevnim disbalansom

Antibiotik

Alergije/respiratorne tegobe

SIBO

Kožni problemi

Intolerancije na hranu

Kronične upale crijeva

Depresija/anksioznost/
demencija

Akutni proljev

Opstipacija/nadutost

Akutna i/ili Podložnost infekcijama/
sklonost prehladama/gripi

Česte upale mokraćnih kanala

Autoimune bolesti

Stres/iscrpljenost/kroničan umor

Imunitet

Previše Candida spec., sluz

Grčevi mišića, fizičko opterećenje

Proimmun d.o.o. | 01 662 65 05
Haulikova 1, ZG | proimmun.hr



PROfesionalno brinite o
vašem zdravlju i **immu**nitetu

MyBIOTIK®



**Moje crijevo.
Moje zdravlje.**

- ✓ Medicinski značajni.
- ✓ Znanstveno ispitano.
- ✓ Potvrđeno kroz studije.
- ✓ Temeljeno na znanosti.

Crijevo - centar zdravlja



Proimmun, stručnjak za vaše crijevo

Od 2015. godine, prvi[★] u Hrvatskoj nudi analize stanja crijeva i crijevnog mikrobioma, zašto:

„Zamislite da imate stablo koje volite. Jednoga dana opazite da mu je lišće poprimilo smeđu boju. Jasno vam je da će se uskoro osušiti i otpasti. Zamislite da pozovete savjetnika koji vam nakon pomnog pregleda listova savjetuje da ih obojite u zeleno i ponovno prilijepite na grane kako bi se stablo barem doimalo zdravim. Svatko bi se složio da je to luda ideja. Ako želite da stablo doista bude zdravo, ne možete jednostavno prikriti problem. Morate proniknuti u njegov uzrok. A problem je najvjerojatnije u korijenu.“

Što činiti? Napraviti „analizu tla“, tražiti pomoć **iskusnog stručnjaka** i postupiti po dobivenim naputcima i izbalansirati nastalu neravnotežu.

Korijen: Moje crijevo = moje zdravlje:

Kao središnji zdravstveni organ, crijevo ima presudan utjecaj na cijelo moje tijelo i moje dobro stanje.

Crijevo = „drugi mozak“

- = imunološki stručnjak
- = proizvođač hormona
- = izvor energije i još mnogo više!

Smanjen broj crijevnih bakterija ne uzrokuje samo probavne smetnje, već povećava i rizik od upala, alergija, kožnih problema kao i mentalnih te autoimunih oboljenja.



Neravnoteža crijevnih bakterija može biti ključna za naše zdravlje.



U suradnji s **ISKUSNIM STRUČNJAKOM** s više od 25 godina iskustva - njemačkim laboratorijem **GANZIMMUN Diagnostics AG** - nudimo medicinski značajne, neinvazivne analize stanja crijeva i crijevnog mikrobioma iz uzorka stolice.

Izdvojamo:

• **kalprotektin** - marker upale u crijevima



• **zonulin** - regulator crijevne propusnosti



• **status crijevne flore** - kvantitativan prikaz bakterija, gljivica, kvasci, plijesni

		Putrefactive (proteolytic) germs:		
Proteolitike ("problematične") bakterije	Escherichia coli	2 x 10 ⁶	CFU/g faeces	1x10 ⁶ - 9x10 ⁷
	Proteus species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Klebsiella species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Enterobacter species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Hafnia alvei	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Serratia species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Providencia species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Morganella morganii	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Kluyvera species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Citrobacter species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Pseudomonas species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	< 1x10 ⁴
	Clostridium species	6 x 10 ⁶	CFU/g faeces	< 1x10 ⁶
Clostridium difficile	negativ		negativ	
		Acidifying (protective) germs:		
Protektivne ("dobre") bakterije	Bacteroides species	2 x 10 ⁹	CFU/g faeces	1x10 ⁹ - 9x10 ¹¹
	Bifidobacterium species	<1 x 10 ⁸	CFU/g faeces	1x10 ⁹ - 9x10 ¹¹
	Lactobacillus species	<1 x 10 ⁵	CFU/g faeces	1x10 ⁵ - 9x10 ⁷
	Enterococcus species	<1 x 10 ⁴	CFU/g faeces	1x10 ⁶ - 9x10 ⁷
		Fungi (quantitative):		
gljivice	Candida albicans	<1 x 10 ³	CFU/g faeces	< 1x10 ³
	Candida species	<1 x 10 ³	CFU/g faeces	< 1x10 ³
	Geotrichum species	<1 x 10 ³	CFU/g faeces	< 1x10 ³
	Mould fungi	negativ		negativ

Nakon dobivenih rezultata analize, klijentima omogućujemo individualnu terapiju. Na početku rada, 2015. godine, proizvodi dostupni na hrvatskom tržištu uz kontrolne analize nam nisu pokazali zadovoljavajuću učinkovitost, stoga smo na tržište uveli snažnu dozu za brze rezultate - **nutrimmun®**.

Pionir umjesto sljedbenika

1995. godine biologinja i osnivačica nutrimmuna® Sabine Harders predstavila je **prvi*** **probiotik s više sojeva** na njemačkom tržištu. Sukladno tome, tvrtka nutrimmun® ne prati trendove već je dugo fokusirana na crijevo kao središnji zdravstveni organ.

Činjenice umjesto „Fake News“

Crijeva su posljednjih godina postala pravi trendovski organ, što je rezultiralo pojavom velikog broja novih proizvoda i dodataka prehrani. U nutrimmunu® naš je fokus bio i ostao na znanstvenim činjenicama, umjesto na marketinškim obećanjima.

Živa mreža stvara svijest

Stalna razmjena pozadinskog i praktičnog znanja sa stručnjacima i korisnicima ključna je za naš rad. Sukladno tome, dobro smo umreženi:

- Društvo za gastroenterologiju (NRW)
- Njemačko društvo za internu medicinu (DGIM)
- Njemačko društvo za mukoznu imunologiju i mikrobiom (DGMIM)
- Gastro liga

Zašto su crijeva ključna za naše zdravlje? Crijeva čine **dvije trećine našeg imunološkog sustava**, povezana su sa svim sluznicama u tijelu i dobivaju energiju iz hrane. Također su izravno povezana s našim emocionalnim centrom u mozgu. Zdrava crijeva su ključna za dobre živce, snažan imunološki sustav, zdravu kožu, sportsku izvedbu i energiju u svakodnevnom životu. Zbog toga se u zadnje vrijeme sve veći fokus u znanosti i medicini, ali i u medijima stavlja upravo na njih. Crijeva su organ visokih performansi i održavanje **ravnoteže u našem crijevnom ekosustavu** postaje sve važnije za naše opće blagostanje.

Svi nutrimmun® proizvodi podupiru centralni zdravstveni organ - crijevo

Uz **MyBIOTIK®** svjesno biram proizvode specifične za primjenu

- bez štetnih dodataka
- znanstveno utemeljene
- s osiguranom kvalitetom
- pouzdane i personalizirane
- od 1995. godine.

Moja odluka.

 MyBIOTIK®

Najviši standardi kvalitete



1. Osigurana kvaliteta:

Svi nutrimun proizvodi podliježu **najvišim standardima kvalitete** i stalnim laboratorijskim kontrolama, koje **na našu vlastitu inicijativu nadilaze zahtjeve njemačkog i europskog zakona** o hrani. Svaki bakterijski soj se testira i svaka serija podliježe neovisnoj kontroli za puštanje u promet.

Dokazana stabilnost tijekom nekoliko godina i najveća moguća sloboda od potencijalnih alergena u našim proizvodima za nas su nešto što se podrazumijeva. Do zadnjeg dana roka trajanja.



3. Premium sojevi:

Iznimno je važno odabrati bakterijske sojeve čiji je **učinak proučen i dokazan znanstvenim studijama**. Drugim riječima, prilikom uzimanja određenog soja moramo znati njegovo "ime i prezime" i provjeriti koliko je znanstvenih studija provedeno radi provjere **učinkovitosti i neškodljivosti**.

Npr. *Lactobacillus plantarum* (W24)

rod vrsta

Oznaka soja, broj provedenih znanstvenih studija

Koristimo **samo aktivne bakterijske kulture** i one s visokim stupnjem razmnožavanja koje su prirodno otporne na želučanu kiselinu i žučne sokove - tako da bakterije stižu prirodnim putem na svoje mjesto djelovanja, crijeva.

Kako provjeriti kvalitetu? Napravite jogurt! (recept pronađite na www.proimmun-plus.hr)

Isključivo **znanstveno potvrđeni i važni bakterijski sojevi ljudskog probavnog sustava** (oni koji su i inače dio ljudskog probavnog sustava), stoga su potpuno kompatibilni s ljudskim tijelom i mogu se koristiti dugoročno.



2. Znanstveno utemeljeno:

Kada je riječ o probioticima i mikronutrijentima, „*više je bolje*“ je zabluda. Naš odabir i **doziranje temeljimo na znanstvenim spoznajama**.

Prah vs. kapsule: Bitno je da dovoljno „igrača“ stigne živih do svog odredišta u crijevima. Putovanje kroz želudac, s agresivnim kiselinama, želučanim i žučnim sokovima je izazov koji lakše podnesu bakterije iz praha, koje su prije unosa već rehidrirane u čaši vode. Studije dokazuju da je najbolje rehidrirati i na taj način aktivirati suhosmrznute bakterije izvan tijela u neutralnoj tekućini.

Višesojni probiotici imaju bolji učinak od pojedinačnih bakterijskih kultura jer se mogu međusobno nadopunjavati i pojačavati njihove koristi. Neki sojevi mogu stvarati bolje uvjete za rast drugih bakterija ili im pomoći da bolje opstanu u probavnom sustavu („timski igrači“).

4. Pouzdano:

Kako bismo osigurali da osjetljivi korisnici dobro podnose naše proizvode, koristimo samo **pažljivo odabrane sirovine i izbjegavamo štetne aditive**. To znači: **bez glutena, laktoze, umjetnih aroma i bojila, veganski**.

Jednostavnost korištenja: postojanost na sobnoj temperaturi, **bez vremenitih aktivacije**, jednostavno doziranje i jasne upute za uporabu.





PROimmun

Vaš edukator za zdrava crijeva

www.zdravacrijeva.hr

Što trebam znati o crijevima?

U crijevima živi oko 100 trilijuna bakterija, to znači da 1g crijevnog sadržaja sadrži više živih bića nego što ima ljudi na zemlji. Međutim, ove bakterije se ne mogu sve svrstati u istu kategoriju - postoje "dobre" i "problematične" bakterije. "Dobre" bakterije poput laktobacila i bifidobakterija igraju ključnu ulogu u zaštiti od patogena, proizvodnji vitamina i hormona, jačanju imuniteta te poticanju peristaltike crijeva. Ipak, mnogi ljudi ne shvaćaju koliko su ove crijevne bakterije važne i često nisu svjesni da one mogu utjecati na druge dijelove tijela. Iako je teško zamisliti, crijevne bakterije imaju mnoge važne funkcije koje često ostaju nevidljive ljudskom oku.

Mikrobiota (crijevna flora) = skup mikroorganizama koji nastanjuju određeno stanište

Mikrobiom = skup gena svih mikroorganizama koji nastanjuju određeno stanište

Disbioza = crijevna mikrobiota koja kvalitativno i/ili kvantitativno odstupa od norme

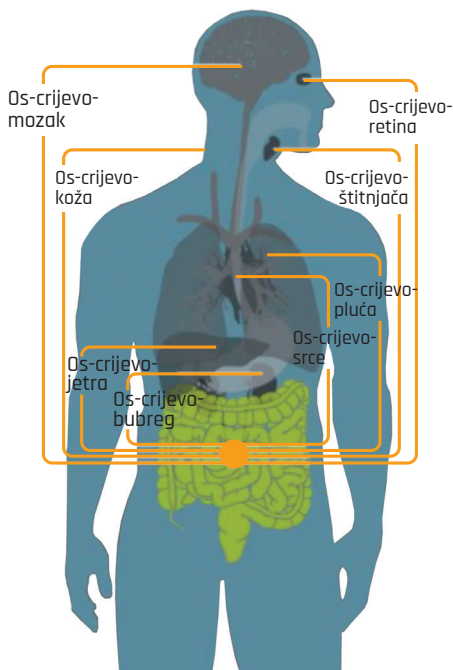
Površina crijeva je otprilike **400 m²** što je veće od teniskog terena, a predstavlja najveću kontaktnu površinu organa s okolinom. Velika dodirna površina je prijeko potrebna za apsorpciju hranjivih tvari, ali i čini crijevo vrlo podložnim utjecajima iz okoline.

Zdrava crijeva. Zaštitnik s mnogo funkcija.

Sve sluznice u crijevu su povezane te svi organski sustavi komuniciraju i izmjenjuju tvari preko osi.



80% imunoloških stanica nalazi se u crijevu



MyBIOTIK® IMMUGY

Moj saveznik za imunološki sustav i energiju.



15 dnevnih doza
30 dnevnih doza

Kompleks bakterija, potvrđen u studijama, koji obuhvaća *Bifidobacterium animalis subsp. Lactis* (BB-12®)* i *Lactobacillus rhamnosus* (LGG®)* te vitamini, minerali i beta glukani iz kvasca (*S. cerevisiae*) podupiru imunitet na svim razinama. Sve bakterijske kulture su posebno uzgojene i ispitane na njihovu biološku aktivnost. Otporne su na želučane i žučne kiseline.

Sadrži **100 %** NRV** vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, selena i cinka, **120 %** NRV vitamina C, **200 %** NRV vitamina E te čak **400 %** NRV vitamina D.

* BB-12® i LGG® registrirani su zaštitni znakovi tvrtke Chr. Hansen A/S., BB-12® je najčešće dokumentirana bifidobakterija u svijetu, opisana u približno 400 znanstvenih publikacija i podržana je s više od 200 publikacija iz studija na ljudima (<https://www.chr-hansen.com/de/human-health-and-probiotics/our-probiotic-strains/bb-12>)

**%NRV = referentna dnevna hranjiva vrijednost prema Uredbi EU 1169/2011

Dobro je znati.

Crijevne bakterije imaju važnu ulogu u održavanju imunološke ravnoteže i cjelokupnog zdravlja. Osim što pomažu u probavi, zdrave crijevne bakterije igraju ključnu ulogu u očuvanju našeg blagostanja. Stoga je važno održavati ravnotežu u crijevnom ekosustavu kako bismo osigurali svoje dobro zdravlje. U određenim situacijama, trebamo pružiti dodatnu podršku našim crijevima, posebno kroz unos važnih i aktivnih bakterijskih kultura koje pomažu u zaštiti stanica crijevne sluznice.

Primjena:



Odrosli: Dnevna porcija obuhvaća vrećicu s praškom (2 g) te dvije kapsule. Prašak (1 vrećicu) umiješajte u približno 100 ml negazirane vode i popijte na prazan želudac najmanje 15 minuta prije obroka. Dvije kapsule popijte uz obrok s malo tekućine, npr. čašom vode.

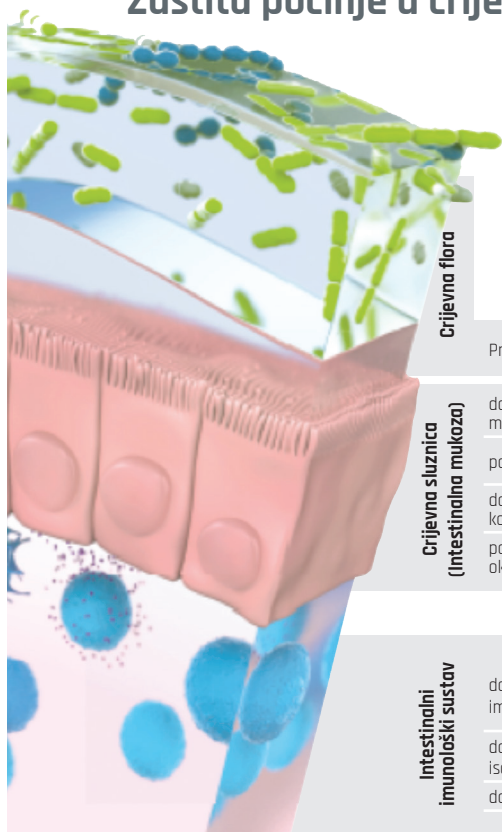


Djeca 4-10 godina: 1 x dnevno 1/2 sadržaja vrećice (1 g) i 1 kapsulu.



Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.

Zaštita počinje u crijevima



ZAŠTITA POČINJE U CRIJEVIMA

Mikrohranjive tvari za zaštitne razine 2+3

Crijevena flora

Predstavnici "dobrih" bakterija laktobacili i bifidobakterije

Razina 1

Crijevena sluznica (Intestinalna mukozna)

doprinosu normalnom metabolizmu energije

L-glutamin, vitamini B, magnezij, cink, selen

podupiru diobu stanica

cink, vitamin B12, vitamin D, folna kiselina i magnezij

doprinosu održavanju normalne kože i sluznice

vitamin A, vitamin B2, biotin i niacin, cink, vitamin C

pomažu u zaštiti stanica od oksidativnog stresa

vitamin C, vitamin B2, vitamin E, bakar i selen

Razina 2

Intestinalni imunološki sustav

doprinosu normalnom radu imunološkog sustava

cink, selen, vitamin C, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12 i folna kiselina

doprinosu smanjenju umora i iscrpljenosti

vitamin C, vitamin B2, vitamin E, bakar i selen

doprinosi normalnoj sintezi DNA

cink

Razina 3

Tri zaštitne razine međusobno su tijesno povezane i surađuju poput nazupčenog mrežnog sustava.

Da bi moglo optimalno ispuniti svoju ključnu ulogu bitnu za naše zdravlje, zdravo je crijevo na nekoliko razina opremljeno učinkovitim kontrolnim i zaštitnim mehanizmima.

Regeneracijsko čudo - stanice sluznice crijeva

Vrsta stanice	prosječni životni vijek
Sluznica tankog crijeva	1-3 dana
Sluznica želuca	3-7 dana
(ostale) sluznice	10-14 dana
koža	28 dana
mišići	15 godina

Beta-defenzin = vlastiti antibiotik kojeg proizvodi crijevo, proteinski spoj koji djeluje poput tjelesnog antibiotika protiv vanjskih napadača

MUCOZINK®

Snažna kombinacija za moju kožu i crijevnu sluznicu.



Pakiranje 300g
Pakiranje 600g
Pakiranje 30 vrećica

Kompleks mikronutrijenata s vitaminima, mineralima, glutaminom i taurinom.

Dnevna doza sadrži **2 g glutamina** kao važnog izvora energije za stanice crijevne sluznice.

Preko **100 %** NRV* selena, cinka, kroma, bakra te vitamina D. Preko **300 %** NRV vitamina B2, B3, B5, B9, B12, C i E. Preko **400 %** NRV vitamina B1. Preko **700 %** NRV vitamina B6.

Ugodnog okusa.



*%NRV = referentna dnevna hranjiva vrijednost prema Uredbi EU 1169/2011

Dobro je znati.

Koža i sluznice su ključne zaštitne barijere našeg tijela. Među njima se ističe crijevna sluznica, koja je izložena vanjskom svijetu. Budući da je crijevna sluznica jedna od najvećih sluznica, njezina uloga kao barijere je od iznimne važnosti. Da bi uspješno obavljala tu funkciju, **stanice crijevne sluznice se obnavljaju svaka 1-3 dana**. Za to su im potrebni vitamini, minerali i L-glutamin, koji su ključni izvor energije za stanice crijevne sluznice.

Primjena:



Odrasli: 1x dnevno umiješajte dnevnu porciju praška 20 g u 200 ml negazirane mineralne vode.



Djeca 4-7 godina: 1x dnevno 6,7 g u 100 ml negazirane mineralne vode.

Djeca 8-14 godina: 1x dnevno 13 g u 100 ml negazirane mineralne vode.



Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.

*može se pomiješati u istoj čaši s MyBIOTIK® probiotikom i popiti natašte.

Što dovodi do disbalansa crijevne flore?

- Antibiotici i drugi lijekovi
- Prehrana bogata šećerom i rafiniranim ugljikohidratima
- Toksini iz prehrane kao gluten i industrijska ulja, pesticidi
- Stres, oboljenja
- Starost, fizički napori i izlaganje toksinima

Antibiotici su moćni saveznici u borbi protiv opasnih infekcija, ali nažalost, ne razlikuju prijatelje od neprijatelja kada je u pitanju bakterijska flora naših crijevnih bakterija. Dok se bave prijetnjama, često uništavaju i naše dragocjene, zdrave bakterije.

Svaki antibiotik ima utjecaj na crijevnu floru, čak i onaj koji se koristi kratkotrajno. Obnova crijevne flore može trajati do 4 godine* i često je nepotpuna. Iako nemate vidljive nuspojave povezane s antibioticima, ne znači da crijevna flora nije oštećena.



Posebno formulirani probiotici (prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije: živi mikroorganizmi koji, kada se uzimaju u dovoljnim količinama, imaju blagotvorno djelovanje na zdravlje) mogu značajno smanjiti rizik od proljeva uzrokovanih antibioticom te rizik od infekcije bakterijom *C. difficile*.

Hrana bogata probioticima je npr. jogurt, kefir, kiseli kupus, kimchi, kiseli krastavci.

Preporuka za uravnoteženje crijevne flore tijekom uzimanja antibiotika



Vrlo je važno da se probiotik **odvoji minimalno 2 sata** od antibiotika te da se počne uzimati od prvog dana uzimanja antibiotika. Poželjno je probiotik koristiti i nakon uzimanja antibiotika, minimalno onoliko dana koliko se uzimao antibiotik.

*kod eradikacijske terapije za *H.pylori*



Bilo primjetno ili ne: Antibiotici remete ravnotežu crijevne flore

MyBIOTIK® PROTECT

Moj saveznik za raznovrsnost i zaštitu.



15 dnevni doza
30 dnevni doza

11 prirodnih, međusobno usklađenih, metabolički aktivnih bakterijskih kultura + vitamin B2

Uzimajući **MyBIOTIK® PROTECT** dodajemo našem tijelu uobičajene stanovnike crijevne flore tankog i debelog crijeva: *B. animalis* W53, *B. bifidum* W23, *B. lactis* W51, *B. lactis* W52, *Enterococcus faecium* W54, *L. acidophilus* W55, *L. casei* W56, *L. plantarum* W21, *L. rhamnosus* W71, *L. salivarius* W24, *Lactococcus lactis* W58. Sve bakterijske kulture su posebno uzgojene i ispitane na njihovu biološku aktivnost. Otporne su na želučane i žučne kiseline.

Uravnotežuje crijevnu floru nakon uzimanja antibiotika i/ili kada je povećana potreba.

Vitamin B2 doprinosi održavanju normalne sluznice i zaštiti stanica od oksidativnog stresa.

Dobro je znati.

Crijevo igra važnu ulogu u našem zdravlju, podržavajući raznolikost crijevne flore. Međutim, vanjski faktori poput antibiotika mogu trajno poremetiti crijevnu floru i sluznicu. U takvim situacijama, uz zdravu prehranu, dodavanje aktivnih bakterijskih kultura može biti korisno za obnovu crijeva i podršku zdravlju crijevne sluznice.

Primjena:



Odrasli i djeca od 6 godina: 1x dnevno jednu vrećicu (dnevna porcija praška 2,0 g) pomiješati s 100-150 ml negazirane vode te popiti na prazan želudac, 15-20 minuta prije obroka.



Djeca 1-5 godina: doziranje u prvom tjednu 1x dnevno 1/2 vrećice (1 g), poslije 1 vrećica (2 g) dnevno.



Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.

Kad vaše sluznice trebaju pomoć, jačajte vaše crijevo!

Poremećaji u crijevima mogu oslabiti kožu. Kada crijevna flora (crijevna mikrobiota) postane neuravnotežena, štetne klice se sve više naseljavaju u crijevima. Ako crijevna sluznica postane propusna („**leaky gut**“), štetne tvari mogu nekontrolirano prodrijeti u tijelo. Kao rezultat toga, u crijevima se pokreće upala koja utječe na cijelo tijelo, uključujući i kožu.

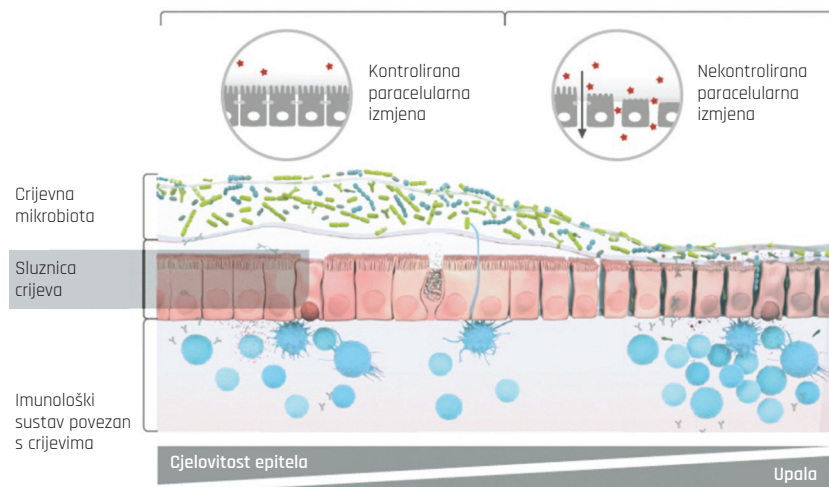
Ako je crijevna flora u neravnoteži (disbioza), opterećen je i imunološki sustav. Nastala upala i imunološke reakcije mogu potaknuti upalne bolesti kože, kao što su npr. **neurodermatitis, akne, rozacea ili psorijaza**.

Alergija je pretjerana reakcija imunološkog sustava na strane, a zapravo bezopasne tvari, tzv. alergene (npr. pelud)

Zdravo crijevo s raznolikom crijevnom florom i netaknutom crijevnom sluznicom važno je za uravnotežen imunološki sustav te stoga može pozitivno utjecati i na **kožu**. Iz tog razloga vrijedi paziti na svoje zdravlje crijeva. Važna je i netaknuta crijevna sluznica jer se ovdje apsorbiraju vitalne hranjive tvari iz hrane. Koža također ima koristi od toga, jer zdrava koža treba dovoljno mikronutrijenata te se regenerira svakih 28 dana.

Koža i crijevo su međusobno povezani preko osi-koža-crijevo te međusobno izmjenjuju korisne tvari poput butirata i podupiru zajednički rad i veze.

Unosom određenih „dobrih“ metabolički aktivnih bakterija i poboljšanjem crijevne sluznice dokazano je i djelovanje na **alergije** - značajno smanjenje očnih i nazalnih simptoma alergije, značajno poboljšanje kvalitete života kod alergijskog rinitisa, značajno poboljšanje kožnih simptoma kod atopijskog dermatitisa.



MyBIOTIK®PUR

Moj saveznik za zdravu kožu i sluznicu.



6 prirodnih, međusobno usklađenih, metabolički aktivnih bakterijskih kultura + vitamin B2 i Biotin.

Uzimajući **MyBIOTIK®PUR** dodajemo našem tijelu uobičajene stanovnike crijevne flore tankog i debelog crijeva: *B. bifidum W23*, *B. lactis W51*, *L. acidophilus W55*, *L. casei W56*, *Lactococcus lactis W58*, *L. salivarius W57*. Sve bakterijske kulture su posebno uzgojene i ispitane na njihovu biološku aktivnost. Otporne su na želučane i žučne kiseline.

Vitamini B2 i biotin učvršćuju veze između stanica crijevne sluznice.

Kroz studije potvrđeno!

Pomoću MyBIOTIK®PUR i kravljeg, kozjeg, kokosovog ili drugog mlijeka napravite vlastiti prirodni jogurt - recept pronađite na www.proimmun-plus.hr.

Dobro je znati.

Dodavanjem znanstveno potvrđenih i važnih bakterijskih sojeva ljudskog probavnog sustava, aktivno pomažemo njezi naše kože i sluznica koje su ključni zaštitni slojevi zaduženi da nas brane od vanjskih prijetnji poput bakterija, virusa i alergena. Kako bismo održali njihovu funkciju barijere, moramo im pružiti najbolju njegu. Crijeva su tu posebno važna jer je crijevna sluznica, jedna od najvećih sluznica u tijelu, direktno povezana sa svim ostalim sluznicama i kožom. Zdrava crijeva stoga pozitivno utječu na zdravlje kože i sluznica.

Primjena:



Odrasli i djeca od 6 godina: 1x dnevno jednu vrećicu (dnevna porcija praška 2,0 g) pomiješati s 100-150 ml negazirane vode, te popiti na prazan želudac, 15-20 minuta prije obroka.



Djeca 1-5 godina: doziranje u prvom tjednu 1x dnevno 1/2 vrećice (1 g), poslije 1 vrećica (2 g) dnevno.



Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.

Kako potaknuti rast dobrih bakterija?

Vlakna su neizmjenjeni dijelovi hrane koji prolaze kroz probavni trakt. Iako ih naša tijela ne mogu probaviti, vlakna su ključna za zdravlje crijeva. Ona pružaju energiju našim crijevnim bakterijama i obavljaju važne funkcije. Posebno su važna topiva vlakna, koja se nalaze u voću (jabuke, banane, borovnice, naranče), zobi, chia i lanenim sjemenkama te mrkvi. Topiva vlakna potiču rast korisnih bakterija u crijevima, poput bifidobakterija i laktobacila, te sprječavaju širenje štetnih klica. Ovo doprinosi uravnoteženom crijevnom ekosustavu i općenito poboljšava zdravlje svakog pojedinca.



Jeste li znali da 1 jabuka sadrži ukupno 2,7 g vlakana, od toga samo 0,7 g topivih vlakana?

Vlakna i mršavljenje

Topiva vlakna privlače šećere i masnoće iz hrane zbog čega najviše pomažu u rješavanju neželjenih kilograma. Za vlakna topiva u vodi kao npr. vlakna akacije kaže se da osiguravaju zdravu crijevnu floru i posljedično pomažu u mršavljenju jer za višak kilograma mogu biti kriva i crijeva. Kod osoba s viškom kilograma dokazan je povećan udio tzv. „debljajućih“ bakterija (firmikuta) u crijevnom mikrobiomu kao posljedica zbog trajne loše prehrane s previše šećera i ugljikohidrata.

Vlakna služe kao **hrana** za „dobre“ bifidobakterije u crijevima, čiji se udio kasnije povećava. Istovremeno se inhibira rast „loših“ ili „debljajućih“ bakterija. Crijevna flora se resetira, ako se nastavite zdravo hraniti i vježbati, konačno možete uspjeti u mršavljenju.

Vlakna imaju niz pozitivnih učinaka na zdravlje:

- pojačavaju metabolizam energije pa su vlakna odlična kao namirnica za osobe na redukcijskim dijetama;
- pomažu kod zatvora ili proljeva – vlakna imaju povećanu sposobnost vezanja vode te tako povećavaju volumen stolice;
- preventivno djeluju na pojavu hemoroida;
- utječu na normalizaciju razine glukoze u krvi, snižavaju razinu kolesterola te pozitivno utječu na kardiovaskularno zdravlje;
- vežu otrovne spojeve i ubrzavaju njihovu eliminaciju iz probavnog trakta.

● Vlakna akacije smatraju se **prvim izborom** jer smanjuju nadutost stoga su vrlo pogodna za osjetljive osobe. Na primjer, inulin ili psyllium ljuskice često uzrokuju nadutost te je kod psyllium ljuskica povećana potreba za unosom tekućine zbog svojstva bubrenja.



MyBIOTIK® BIOFIBRE

Prirodni izvor hrane za moje dobre bakterije.



100 % čisti prah od vlakana akacije iz kontroliranog organskog uzgoja.

Minimalno 80 g topivih vlakana u 100 g praha.

2 žlice praha sadrže 16 g vlakana.

Može se koristiti 3 mjeseca ili dugoročno.

Činjenice o vlaknima akacije (jestivog bagrema):

- neutralnog okusa
- ne bubre stoga nema potrebe za dodatnim unosom tekućine
- niskokalorična
- ne izazivaju nadutost
- podržava osjećaj sitosti
- bez glutena, laktose i aditiva, vegan
- niske razine histamina
- primjenjiva kod malapsorpcije fruktoze
- vrlo dobra opcija za sindrom iritabilnog crijeva
- mogu se vrlo dobro kombinirati s drugom hranom

MyBIOTIK® BIOFIBRE možete pomiješati u istoj čaši s probiotikom i **Mucozink®-om**

Dobro je znati.

Vlakna su važan dio zdrave prehrane jer podržavaju normalnu probavu, djeluju zasitno, a topiva vlakna također služe kao izvor prehrane za crijevnu floru. Njemačko nutricionističko društvo (DGE) preporučuje unos najmanje **30 g vlakana dnevno**. Približno 75 % žena i 68 % muškaraca ne doseže tu količinu kroz prehranu. Dodatna konzumacija biljnih vlakana stoga može pridonijeti postizanju preporučenog unosa, a time i uravnoteženoj prehrani. Zato svoja crijeva posebno opskrbljujem važnim topivim vlaknima.

Primjena:



Odrasli: 1x dnevno u praznu čašu uspite 1-2 pune žlice praha (1 puna žlica odgovara 8g) i uz miješanje otopite u cca 200 ml tekućine. Prah bez okusa možete umiješati u negaziranu vodu, sokove, jogurt, muesli ili druga jela. **Dnevna porcija se može uzeti prije, uz ili bez obroka.**



Djeca 3-12 godina: ½ žlice (4 g) 1x dnevno tijekom prvog tjedna, zatim 1 vrhom žlice (8g) 1x dnevno.

Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.

Čak 95% proizvodnje serotonina odvija se u crijevima

Posljednjih godina istraživanje mikrobioma pronašlo je sve više dokaza da su crijeva i mozak blisko povezani preko takozvane osi crijeva i mozga. Smatra se da se gotovo 90 % informacija prenosi od crijeva prema mozgu, a samo 10% od mozga prema crijevu. Crijevo stoga nazivamo i „**drugim mozgom**“.

Bakterije u našim crijevima su te koje utječu na stvaranje hormona sreće **serotonina**, 95 % proizvodnje serotonina odvija se u crijevima pod uvjetom da je crijevo zdravo i da imamo netaknutu sluznicu. Međutim, ako je proizvodnja serotonina poremećena tada pada i raspoloženje. Također, serotonin ima ulogu u regulaciji sna jer je prekursor melatonina, hormona ključnog za ciklus sna.

Neka istraživanja su pokazala da određeni sojevi bakterija imaju utjecaj na razinu kortizola, hormona stresa, te dodavanjem dobrih i metabolički aktivnih bakterijskih kultura možemo pridonijeti lakšem rukovanju sa stresom.

Također, istraživanja su povezala promjene u mikrobiomu sa mentalnim poremećajima kao što su **depresija** i **anksioznost**. Terapije koje ciljaju mikrobiom, kao što su probiotici, mogu se koristiti kao dopuna standardnim terapijama za ovakve poremećaje.

Psihobiotici su sojevi „dobrih“ bakterija koje pozitivno utječu na mentalno zdravlje.

Smatra se da psihobiotici mogu utjecati na proizvodnju neurotransmitera, poput serotonina, koji ima važnu ulogu u regulaciji raspoloženja. S druge strane, psihobiotici mogu smanjiti upalni odgovor u tijelu, jer je kronična upala povezana s psihičkim poremećajima.

Postoje dokazi da psihobiotici mogu poboljšati komunikaciju između crijeva i mozga putem osi crijevo-mozak. Studije su pokazale da bi mogli pomoći u liječenju depresije, anksioznih poremećaja, poremećaja iz spektra autizma, pa čak i posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP).



MyBIOTIK®LIFE+ Moj saveznik u borbi protiv stresa.



30 dnevnih doza

Poseban kompleks metabolički aktivnih bakterijskih kultura i **svih 8** vitamina B skupine, vitaminom D, magnezijem te cinkom.

Uzimajući **MyBIOTIK®LIFE+** dodajemo našem tijelu uobičajene stanovnike crijevne flore tankog i debelog crijeva: *B. longum R0175* i *L. helveticus R0052*. Sve bakterijske kulture su posebno uzgojene i ispitane na njihovu biološku aktivnost. Otporne su na želučane i žučne kiseline.

Vitamin B5 (**300 %** *NRV) doprinosi urednim mentalnim sposobnostima. Vitamini (**300 %** NRV) B1, B2, B3, B6, B9, B12 te magnezij doprinose urednom energetsom metabolizmu i normalnoj funkciji živčanog sustava.

*%NRV = referentna dnevna hranjiva vrijednost prema Uredbi EU 1169/2011

Dobro je znati.

Jeste li znali da svaki put kada ste pod stresom, prvo mjesto gdje se javlja upala je mjesto gdje se nalaze vaše imunosne stanice? Crijeva imaju važnu ulogu kao središnji zdravstveni organ. Ona su u bliskom kontaktu s mozgom i ključna za cjelokupnu dobrobit. Opskrba metabolički aktivnim bakterijama održava zdravu i raznoliku crijevu floru što ima pozitivan učinak na energetske metabolizam i živce. Osim navedenog, potrebna je i odgovarajuća opskrba mikronutrijentima, primjerice vitaminima B skupine, vitaminom D, magnezijem i cinkom, kako bismo lakše podnijeli svakodnevni stres.

Kod povećanog stresa, preuzmite "LIFE" (život) opet u svoje ruke.

Primjena:



Odrasli: Dnevna porcija obuhvaća vrećicu s praškom (2 g) te dvije kapsule. Prašak (1 vrećicu) umiješajte u približno 100 ml negazirane vode i popijte na prazan želudac najmanje 15 minuta prije obroka. Dvije kapsule popijte uz obrok s malo tekućine, npr. čašom vode.



Djeca: Prikladno za djecu od 11 i više godina.



Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.

Upala crijeva i imunološki sustav

Upale crijeva kao i propusnost crijeva (“Leaky gut”) se ne povezuju samo sa proljevastom stolicom, nadutosti ili neredovitom probavom, već su povezani s mnogo simptoma i stanja kao što su kožni problemi, alergije, autoimune bolesti kao npr. Hashimoto, menopauza, dijabetes, anksioznost, depresija, ali i mnoga druga stanja.

Kao i kod **premalenih cipela** koje nam se sviđaju, nosimo ih jer su lijepe iako nas žuljaju. Na početku više osjećamo simptome, no s vremenom se naviknemo na taj osjećaj i sve ga manje primjećujemo. Iako on nije dobar za nas, mi ga prihvaćamo kao naš. Tek kad nastane žulj koji je toliko bolan ili bol od stezanja bude toliko jaka, mi tražimo rješenja za situaciju. E tako je to i s puno “malih” simptoma i signala koje nam naše crijevo i tijelo šalju. Često im **pridajemo premalo pažnje, postepeno se navikavamo, prihvaćamo kao “svoje”** - i kad nam stanje bude prebolno ili nekomforno tražimo promjenu. No, kao i u slučaju “žulja”, potrebno je pogledati širu sliku priče i eliminirati uzrok, a ne sanirati samo “žulj” i nastaviti nositi premalene cipele. Tako se često i simptomi ne povezuju s upalom crijeva i/ili propusnosti crijeva - jer nisu na prvu vidljivi.



Naše tijelo ima mogućnost „samoizlječenja“ te puno možemo popraviti dodavanjem potrebnih sastojaka i izbjegavanjem uzročnika problema. Reagirajte na vrijeme i slušajte signale koje vam vaše tijelo šalje.

Provjerite sastav i stanje svojih crijeva, odnosno crijevnog mikrobioma neinvazivim putem iz uzorka stolice te otkrijte zašto nam imunološki sustav pojačano reagira.

Kako mogu podržati svoj imunološki sustav?

Budući da zdravo crijevo također igra ključnu ulogu u imunološkom sustavu, treba voditi računa i o zdravlju crijeva, a za zdravo crijevo potrebna je i zdrava, raznolika crijeva flora. S obzirom na to da prehranbenim navikama možemo utjecati na sastav crijevnog mikrobioma, važno je jesti raznoliku prehranu bogatu voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama, zdravim mastima (poput maslinovog ulja, orašastih plodova), bjelančevinama (npr. riba, perad, grah, mahunarke) kako biste osigurali dovoljno vitamina, minerala i antioksidansa koji podržavaju imunološki sustav. Dobro funkcioniranje imunološkog sustava najbolja je zaštita od virusa i bakterija.



Bogat čovjek je zdrav čovjek, stoga čuvajte svoje zdravlje i ne zaboravite - crijevo je centar zdravlja!

NUTRIGLUCAN®

Moj saveznik za podršku imunološkom sustavu.



30 dnevnih doza

U tabletama. Laka uporaba. Prigodno i za putovanja. Osnovna njega za imunološki sustav. Koristiti min. 3 mjeseca, a može i dugoročno.

Imunološki važni sastojci cink, vitamin C i vitamin B6 te beta-glukan* iz kvasca posebno podržavaju funkciju imunološkog sustava.

Vitamin C (**281 %** **NRV) i cink (**50 %** NRV) pridonose normalnom funkcioniranju imunološkog sustava te štite stanice od oksidativnog stresa.

Vitamin B6 (**450 %** NRV) pruža podršku imunološkom sustavu.

*Sadrži ekstrakt stanične stijenke pekarskog kvasca bogat beta-glukanom kao prirodni **gradivni element**. Beta-glukani su nepravljivi ugljikohidrati.

**%NRV = referentna dnevna hranjiva vrijednost prema Uredbi EU 1169/2011

Dobro je znati.

Osobito u vrijeme povećanog rizika od infekcija, kao što je prijelaz jesen-zima, svom tijelu preventivno osiguravam odabrane mikronutrijente koji optimalno pomažu tjelesnoj obrani.

Zaštite svoje tijelo od sezonskih prehlada i zaraza uz **NUTRIGLUCAN®**! Ova jedinstvena formula pruža podršku vašem imunološkom sustavu i omogućuje vam da ostanete aktivni čak i u hladnijim danima. Sadrži ključne mikronutrijente koji održavaju normalnu funkciju imunološkog sustava.

Nemojte dopustiti da vas prehlade zaustave - osigurajte si najbolju zaštitu!

Primjena:



Odrasli: Dnevnu dozu (3 tablete) uz obrok s tekućinom, npr. čašom vode. Alternativno, dnevna porcija se također može podijeliti u nekoliko obroka.



Djeca 8-14 godina: 2 tablete dnevno.

Djeca 4-7 godina: 1 tableta dnevno.



Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.



MyBIOTIK®SPORT

Moj saveznik za regeneraciju mišića, imunitet i energiju.



30 dnevnih doza

Testiran na odabrane doping supstance kao dio Cologne List® od strane jednog od vodećih svjetskih laboratorija za analizu doping supstanci - bez ikakvih primjedbi.



Znanstveno ispitan kompleks aktivnih bakterijskih kultura plus magnezij i vitamin C. Uzimajući **MyBIOTIK®SPORT** dodajemo našem tijelu uobičajene stanovnike crijevne flore tankog i debelog crijeva: *B. bifidum W23*, *B. lactis W51*, *E. faecium W54*, *L. casei W56*, *L. salivarius W24*, *Lactococcus lactis W58*. Sve bakterijske kulture su posebno uzgojene i ispitane na njihovu biološku aktivnost. Otporne su na želučane i žučne kiseline.

Vitamin C (**250 %** *NRV) i magnezij (**50 %** NRV) doprinose normalnoj izmjeni energetskih tvari te smanjuju umor i iscrpljenost. Vitamin C pomaže u održavanju normalne funkcije imunološkog sustava.

*%NRV = referentna dnevna hranjiva vrijednost prema Uredbi EU 1169/2011

Dobro je znati.

Tijekom velikih opterećenja, koja mogu dovesti do neprekidnog iscrpljivanja kao npr. u sportu, kod velikog broja ljudi dolazi do probavnih tegoba, umora te povišenog rizika od oboljenja. Zdrava crijevna flora koja je ključna u izgradnji energije uz dodavanje odabranih metabolički aktivnih bakterijskih kultura osigurava i opskrbljuje energijom i dobrim osjećajem. Magnezij i vitamin C podržavaju održavanje funkcije mišića, imunološki sustav i energetski metabolizam.

Primjena:



Odrasli: Dnevnu količinu praška od 3 g (1 vrećica) uspite u praznu čašu i uz miješanje otopite u cca 100 ml negazirane vode. Piti na prazan želudac najmanje 15 minuta prije obroka.



Djeca: Prikladno za djecu od 11 i više godina.



Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.

MyBIOTIK®PRAELASAN

Moj saveznik za dobru i normalnu probavu.



Pakiranje 240 g
Pakiranje 420 g

Prebiotički kompleks bogat vlaknima s 4 visokokvalitetna sastojka:

- vlakna iz psyllium ljuskica
- otporni dekstrin
- prah voća baobaba
- kalcij

Sadrži topiva i netopiva vlakna. 10,4 g vlakana/dnevna porcija. Pogodno za svakodnevnu upotrebu i štedi vrijeme: jednostavno ga umiješajte u svoje omiljeno piće ili jelo (toplo ili hladno). Sigurno: visokokvalitetni sastojci. Svaka serija je testirana na kvalitetu.

Povećanje unosa vlakana može pomoći u reguliranju probavnih problema kao što su zatvor ili proljev.

Vrlo dobro se podnosi. Moguća dugotrajna upotreba.
Bez glutena i laktoze, veganski, bez boja i sladila, bez dodanog šećera, bez aroma.

Dobro je znati.

Tromo ili prebrzo crijevo može biti vrlo neugodno i ograničiti kvalitetu života zato je važna prehrana bogata vlaknima, dovoljan unos tekućine kao i tjelovježba.

Tako je lako kada mogu fleksibilno podržati svoju probavu. Ako sam u žurbi, umiješam **MyBIOTIK®PRAELASAN** u jogurt ili svoj omiljeni sok. Vikendom dodajem fini prah u tijesto za svoje vafle za doručak, osiguravajući prirodnu regulaciju probave koja je također dobrog okusa.

Primjena:



Odrasli: Dnevnu količinu praška od 14 g (3 ravne mjerne žlice) uspite u praznu čašu i uz miješanje otopite u cca 200 ml tekućine. Dnevna doza se može uzeti tijekom dana, prije ili uz obrok. Prah bez okusa možete umiješati u negaziranu vodu, sokove, jogurt, muesli ili druga jela.



Djeca 6-14 godina: 1½ ravne mjerne žlice (7 g) jednom dnevno.



Trudnice i dojilje: U dogovoru s nadležnim ginekologom primjereno za trudnice i dojilje.

Važno: kada uzimate vlakna koja bubre kao što je psyllium, morate povećati unos tekućine što je prije moguće.

Najčešća pitanja i odgovori

1. Jesu li nutrimmun[®] proizvodi prikladni i za djecu, trudnice i dojilje?

nutrimmun[®] proizvodi su prikladni za djecu, trudnice i dojilje.

2. Zašto je nutrimmun[®] prašak ili otopina za piće blago žućkasta?

U nekim nutrimmun proizvodima nalazi se vitamin B2 koji dovodi do **prirodnog i stoga bezopasnog** žućenja praška i otopine za piće. Vitamin B2 je prirodno žute boje. Žuta svojstvena boja vitamina B2 ili cijelog proizvoda ne predstavlja nedostatak u kvaliteti. nutrimmun[®] proizvodi su bez bojila.

3. Može li se nutrimmun[®] probiotik također otopiti u toplim napitcima?

Može li se otopiti u soku?

Probiotičke bakterije posebno su osjetljive na toplinu, pa se nutrimmun[®] probiotik smije otopiti **samo u napitcima čija temperatura ne prelazi 40 °C**. Idealno bi bilo da se prašak otopi u mlakoj, negaziranoj vodi, no također se može razrijediti u vodi s gutljajem blagog soka (npr. blagog soka od jabuke) ili u ohlađenom čaju s niskom kiselinom (npr. komorač, kamilica), mlijeku ili maloj količini jogurta (cca. 2-3 žlice).

4. Koliko dugo treba uzimati nutrimmun[®] proizvode?

Razdoblje uzimanja nutrimmun[®] proizvoda razlikuje se od osobe do osobe. Uobičajena razdoblja uzimanja su između **15 dana i 3 mjeseca**. Moguća je i dugotrajna, svakodnevna primjena. Ukoliko želite provjeriti točno kvantitativno stanje te je li potrebno i koliko dugo je potrebno uzimati probiotik, možete napraviti analizu crijevnog mikrobioma iz uzorka stolice.

5. Mogu li se nutrimmun[®] probiotici koristiti nakon doručka?

Kada je najbolje vrijeme ili kako uzimati?

Najbolji učinak nutrimmun[®] probiotika je kada se piju ujutro natašte, 15-ak minuta prije doručka kako bismo bili sigurni da bakterijske kulture **stignu brže do mjesta djelovanja** - crijeva. Uzimanje natašte osigurava kratak prolaz kroz želudac kako bi bakterije brže dospjele u crijeva. Alternativno, popijte prije spavanja.

6. Je li potrebno nutrimmun[®] proizvode držati u hladnjaku?

nutrimmun[®] proizvode nije potrebno držati u hladnjaku. Mogu se čuvati i **na sobnoj temperaturi** zahvaljujući posebnom procesu proizvodnje, no treba ih zaštititi od izravne sunčeve svjetlosti i vlage te držati izvan dohvata male djece.

7. Mogu li se dva različita probiotika kombinirati (npr. MyBIOTIK[®]PROTECT, MyBIOTIK[®]LIFE+)?

Probiotike se ne preporuča uzimati odjednom u istoj čaši, no možete koristiti jedan ujutro, a drugi navečer.

8. Je li moguće pretjerati s probioticima? Što činiti?

Ako sumnjate da imate previše ili pak premalo „dobrih“ bakterija, možete napraviti analizu koja točno pokazuje stanje crijeva te daje kvantitativan prikaz bakterijskih kultura.

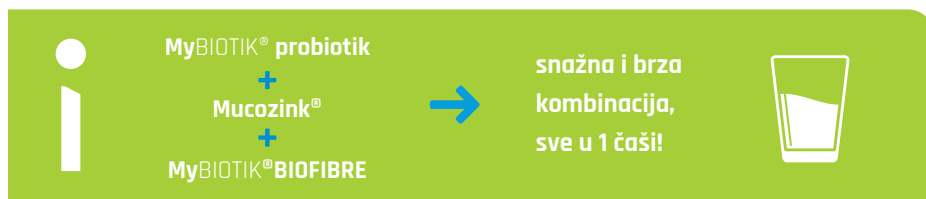
Najčešća pitanja i odgovori

9. Mogu li se nutrimmun® probiotici koristiti kod intolerancije na hranu?

- **Gluten:** proizvodi su bez glutena. Sastojci kukuruzni škrob i maltodekstrin dobivaju se iz kukuruza i dobro ih podnose osobe s celijakijom ili osjetljive na pšenicu.
- **Laktoza:** proizvodi ne sadrži laktozu, stoga ih mogu sigurno koristiti osobe koje ne podnose laktozu.
- **Fruktoza:** niti fruktoza niti izvor fruktoze nisu dodani kao sastojak nutrimmun® proizvoda, stoga su pogodni i za osobe s intolerancijom na fruktozu.
- **Ne koriste** mliječni protein kao sastojak.
- Proizvodi se **ispituju u laboratoriju** na vidljivo onečišćenje mliječnim proteinima (kazein i beta-laktoglobulin), ali nije moguće otkriti tragove ispod granice detekcije metode, stoga je pojava mliječnih bjelanchevina vrlo malo vjerojatna, ali ne i potpuno nemoguća. Razjasnite sa svojim terapeutom mogu li manji tragovi izazvati simptome kod vrlo osjetljivih alergičara.

10. Mogu li kombinirati nutrimmun® probiotike i MUCOZINK® i/ili MyBIOTIK®BIOFIBRE?

Da, probiotike je moguće pomiješati u istoj čaši s **Mucozink®**-om te popiti odjednom. **MyBIOTIK®BIOFIBRE** je također moguće pomiješati u istoj čaši s probiotikom te također u istoj čaši možete pomiješati i probiotik, **Mucozink®** i **MyBIOTIK®BIOFIBRE**.



11. Mogu li nutrimmun® proizvode kombinirati s drugim dodacima prehrani i lijekovima?

Mogu. Sve bakterijske kulture sadržane u nutrimmun® probioticima su **prirodni stanovnici ljudskih crijeva** te nema kontraindikacija i ne umanjuju djelovanje drugih dodataka prehrani kao niti lijekova.

Ako se uzimaju lijekovi, potrebno je u dogovoru s terapeutom razmotriti treba li postojati vremenski razmak između **MyBIOTIK®BIOFIBRE/MUCOZINK®** i lijeka.

12. Trebaju li se crijeva privikavati na korisne bakterije?

Nije potreban period privikavanja s obzirom na to da su sve bakterijske kulture prirodni stanovnici naše crijevne flore. Proizvode karakterizira vrlo dobra podnošljivost.

Povremeno, crijevna aktivnost s nadimanjem može postati vidljiva u prvih nekoliko dana od početka uzimanja proizvoda. Ovo je **pozitivan znak za metaboličku aktivnost bakterija** i vraća se u normalu nakon razdoblja prilagodbe od otprilike 1 tjedna. Međutim, ako su ovi znakovi prejakli za vaše osobne preferencije, dnevnu porciju možete u početku smanjiti na pola dnevne vrećice, a nakon faze privikavanja od otprilike tjedan dana povećati na preporučenu količinu od jedne vrećice dnevno.

Koje analize mogu napraviti	Moj vremenski saveznik	Moj saveznik za moje zdravo crijevo
Provjera zdravlja crijeva (3 tjedna nakon zadnje doze antibiotika)	paralelno uz antibiotik min. 15 dana (pazite: razmak 2h od antibiotika); za profilaksu min. 2 mjeseca	MyBIOTIK®PROTECT
Kožne bolesti/alergije + histamin	Min. 3 mjeseca, 2 mjeseca prije očekivanog razdoblja hunjavice	MyBIOTIK®PUR MUCOZINK® NUTRIGLUCAN®
Kompletna analiza SIBO	Min. 3 mjeseca	MyBIOTIK®PROTECT
Kožne bolesti/alergije + histamin	Min. 3 mjeseca	MyBIOTIK®PUR MUCOZINK®
Leaky gut PLUS, EPX	Min. 3 mjeseca	MyBIOTIK®PUR MUCOZINK® MyBIOTIK®BIOFIBRE
Upala crijeva	3-6 mjeseci	MyBIOTIK®PROTECT MUCOZINK® MyBIOTIK®PRAELASAN
Provjera zdravlja mikrobioma	Min. 3 mjeseca	MyBIOTIK®LIFE+
Provjera zdravlja crijeva	15 dana	MyBIOTIK®PROTECT MUCOZINK® NUTRIGLUCAN®
Provjera zdravlja crijeva	Min. 2 mjeseca	MyBIOTIK®PUR MUCOZINK® MyBIOTIK®BIOFIBRE
Provjera zdravlja crijeva	Min. 3 mjeseca	MyBIOTIK®PROTECT MyBIOTIK®IMMUGY
Provjera zdravlja crijeva	Min. 3 mjeseca	MyBIOTIK®PUR MUCOZINK® NUTRIGLUCAN®
Provjera zdravlja mikrobioma	Min. 3-6 mjeseci	MyBIOTIK®PUR MUCOZINK® MyBIOTIK®BIOFIBRE
Provjera zdravlja mikrobioma, Burn out (sline)	Min. 1 mjesec	MyBIOTIK®LIFE+
Provjera zdravlja crijeva, analiza vitamina i minerala (kapilarna krv)	Min. 1 mjesec	MyBIOTIK®IMMUGY
Mikološka analiza, D-arabinitol (urin)	Min. 3 mjeseca uz antimikotsku terapiju	MyBIOTIK®PRAELASAN MyBIOTIK®PROTECT
Leaky gut PLUS, Mg (24h urin)	Min. 3 mjeseca	MyBIOTIK®SPORT

*Dodaci prehrani ne smiju se koristiti kao zamjena za uravnoteženu, raznoliku prehranu i zdrav način života. Preporučena dnevna količina ne smije se prekoračiti. Čuvati izvan dohвата male djece. Zaštititi od izravne sunčeve svjetlosti i vlage.

**Savjeti nisu individualni, za detaljnu preporuku obratite se liječniku od povjerenja.

***Brošura je u informativne svrhe u vezi s probioticima i nema namjeru ukazati na to da je bilo koja tvar spomenuta u ovoj brošuri namijenjena dijagnosticiranju, liječenju, ublažavanju ili prevenciji bilo koje bolesti.