

Terviseleht

Hea olemise nädalaleht - ilmub aastast 1993

28. jaanuar 2020

Nr 4 (1219)

Hind 1.10 EUR

Reklaamtekst

Kõige olulisem tegur tõhusate probiootikumide valikul on...

Rääkides **probiootikumidest**, soovitakse tihti peale jälgida, et toidulisand sisaldaks hiiglaslikul arvul mikroorganisme, parimal juhul ka ehk seda, et selles võiksid mitmekesisuse tagamiseks esineda erinevad bakteriliigid. Enamasti ei pöörata tähelepanu ühele tegurile, mis on vaat et kõige tähtsam.

Probiootikumide kasu väljendub muuhulgas ka selles, et need võistlevad aktiivselt patogeenidega ruumi ja toidu pärast, aga PEAMISE efekti annavad need hoopis organismile kasulike ainete – postbiootikumide – kaudu, mida nad oma elutegevusega toodavad.

Mõned tulevikku vaatavad teadlased leiavad, et **probiootikumide** valdkonnas ei tegelda peagi enam mitte niivõrd bakterite endi, vaid pigem nende **kasulike bakteriosade ja kõrvalproduktide ehk postbiootikumide** temaatikaga. Kuna erinevad bakterid toodavad erinevaid postbiootikume, on probiootilise toote valikul oluline jälgida, et kasutatud oleks võimalikult palju erinevaid bakteriliike.

Milliseid aineid probiootilised bakterid meie organismis toodavad ning mille jaoks neil vaja on?

Aminohapped – ehk ehituskivid, millest keha valmistab valke: lihaste, hormoonide ja virgatsainete tootmiseks.

Ensüümid – mõned ensüümid soodustavad seedimist, teised on antioksüdandid või mitmesuguste ainevahetusprotsesside käivitajad. Kui inimese enda organism toodab süsivesikute töötlemiseks vaid käputäie ensüüme, siis bakterid toodavad neid tuhandeid. Bakterid jälgivad, mida me sööme ja toodavad just neid aineid, mida parasjagu vaja on.

Lühikese ahelaga rasvhapped – muuhulgas näiteks võihape, mis toidab sooleseinu vooderdavaid rakke ja millel arvatakse olevat vähivastane toime. Lühikese ahelaga rasvhapetest toodetakse keharakkude jaoks energiat ning neil on veel mitu tähtsat ülesannet nagu immuunsusfunktsiooni tugevdamine, põletiku vähendamine ja allergiate leevendamine. Nad võivad takistada pärmsaente arenemist invasiivseks vormiks, mida iseloomustavad hüüfid. Enamus lühikese ahelaga rasvhapetest paikneb jämesooles.

Orgaanilised happed – erinevad happed, mis aitavad piimhappebakteritel kinnituda ja koloniseeruda – ilmselt osalt tänu sellele, et säilitavad keskkonnas sobivat pH-d.

Bakteriotsiinid ehk selektiivsed mikroobivastased ained – kuna probiootikumid töötavad "meeskondadena", on neil arenenud võime luua oma "antibiootikume", mis põhimõtteliselt toimivadki nagu antibiootikum, vaid selle vahega, et kui laia toimega antibiootikum tapab tihti valimatult kõiki baktereid – nii häid kui halbu – siis bakteriotsiinid tunnevad ära patogeeni ja tapavad ainult need, jättes kasulikud bakterid puutumata.

Signaalmolekulid – mis teavitavad meie immuunsusrakke ohtudest ning nähtavasti koordineerivad oma tegevust teiste probiootikumidega.

Surnud bakterite DNA ja rakumembraanid – huvitaval kombel võivad isegi surnud bakterid avaldada positiivset toimet, vähendades soolte põletikke ja stimuleerida immuunsüsteemi. Tundub, et ka surnud rakkudel on võime siduda toksiine.

Virgatsained – näiteks serotoniini ja melatoniini tootmine toimub soolestikus. Mõnel juhul toodavad bakterid virgatsaineid ise, mõnel juhul aineid, mis mõjutavad virgatsainete tootmist ja talitust.

See kõik on fantastiline, eks? Need väikesed sõbralikud bakterid on nagu pisikesed keemiatehased, mis aitavad ennetada ja ravida haigusi ning varustavad meid kõige vajalikuga. Aga ... et see juhtuks, peab meie organismis valitsema keskkond, mis probiootiliste bakterite elu ja elujõudu soosiks ning ideaalne kiudainerikas materjal, millest kõiki neid kasulikke aineid toota. Teine võimalus on tarbida toodet, milles juba on kõik see vajalik olemas. Hetkel on maailmas vaid üks probiootiline toidulisand, mis lisaks mikroorganismidele endile ka juba valmis postbiootikume sisaldab. Muide, tänaseks on selles avastatud **526 erinevat postbiootilist ühendit**.

Millise eelise annab valmis postbiootikumide sisaldamine kapslis?

Eelkõige **probiootikumide** toimimise tõhususe ja kiiruse.

Tavaliste probiootiliste tablettide-pulbrite puhul, milles sisalduvad ainult probiootilised bakterid, peavad need kõigepealt mao happelises keskkonnas ellu jääma. Kui see neil õnnestub ning nad jõuavad peensoolde, peavad nad omale sobilikku pinnase leidma (loe: asuma võitlusse patogeensete bakteritega, et nende arvelt omale ruumi teha). Et aga neil selleks piisavalt jõudu oleks, peavad värsked saabujad omale soolestikust sobilikku kiudainerikast toitu leidma. Alles seejärel on neil võimalik oma põhitöö kallale asuda – hakata toitaineteid lagundama ja neist postbiootikume tootma.

Kui aga näiteks inimene on haige, ta ei ole paar päeva hästi söönud ega piisavalt tooreid puu- ja juurvilju tarbinud, ei ole tal probiootikumide kasvuks ja arenguks vajalikke kiudainerikaid toitaineteid pakkuda. Ta võtab tavalist probiootikumi, bakterid jõuavad küll kohale, kuid ei suuda leida vajalikke toitaineteid ja hävivad. Suletud ring.

Dr.OHHIRA® probiootikumide puhul on bakteritele kaasa pandud nii kiudainerikas toitainetevaru kui ka juba valmis postbiootikumid. Nii saavad probiootilised bakterid koheselt tööle asuda ja postbiootikume juurde toota. Kapslisse kaasa pandud postbiootikumide varu aga pakub kurnatud või põletikuliste protsesside käes vaevlevale organismile kohest leevendust, kosutades seda vajalike ainetega ja tasakaalustades **mikrobioomi**, et aidata keha isetervenemise protsessidel taastuda ja immuunsusel tugevneeda.

Allikas:

"Tervise taastamine probiootikumide abil" M.Whitekin Loeng teemal "Mikrobiom – probiootikumide, prebiootikumide ja postbiootikumide mõju tervisele, immuunsüsteemile ja pikaajalisusele." Ross Pelton, RPh, PhD, CCN,

PROBIOOTILISED TOIDULISANDID

3-AASTANE RETSEPT 12 SORDI HAPENDATUD PIIMHAPPEBAKTERITEGA:

12 liiki erinevat piimhappebakteri eluskultuuri. • **Prebiootikumid** (looduslikult esinevad prebiootilised toitained on toiduks piimhappebakteritele ning on tähtsad ka soolestiku heaolu jaoks). • **Fermenteeritud taimed** esinevad vitamiinid, antioksüdandid, mineraalid, aminohapped, ensüümid ja orgaanilised happed (aitavad luua jämesooles õiget pH taset).



DELUXE 5-AASTANE RETSEPT 12 SORDI HAPENDATUD PIIMHAPPEBAKTERITEGA:

Dr.OHHIRA® probiootikumide 5-aastane retsept sisaldab ühtekokku enam kui 500 erinevat postbiootilist metaboliiti nagu vitamiinid, mineraalid, aminohapped ja orgaanilised happed, mis avaldavad organismile kasulikku mõju, on tugevad antioksüdandid ning toimivad looduslike antibiootikumidena. Dr.OHHIRA® 5-aastane retsept aitab taastada jämesoole terve mikrofloora, mis on aluseks kogu immuunsüsteemile ning aitab säilitada üldist tervist ja heaolu.



5-AASTANE RETSEPT HAPENDATUD TAIMEDE JA PIIMHAPPEBAKTERITEGA:

• **Probiootikumid** on inimese soolestiku loomuliku mikrofloorasse kuuluvad kasulikud bakterid, mis suudavad asuda elama inimese organismi ja selle seisundit positiivselt mõjutada. • **Prebiootikumide** kasvukeskkond – kääritatud puuviljad, ravimtaimed, juurviljad, vetikad ja seened, mis toidavad probiootikume. • **Orgaanilised happed** ja muud Ph taset balansseerivad orgaanilised happed koos looduslikult esinevate vitamiinide, mineraalide, ensüümide ja aminohapetega, toetavad üldist tervist.

Dr.OHHIRA® SISSEVÕETAV KOLLAGEEN:

Dr.OHHIRA® kollageenijook – on tervise, ilu ja nooruse valem:

• Elastne, nooruslik ja särav nahk; • painduvad, elastsed liigesed; • maksimaalne töövõime ja energilisus kogu tööpäeva jooksul; • hea enesetunne ja nooruslikkuse säilitamine. Meie poolt pakutav kollageenijook OM-X®+ Kollageen koosneb kääritatud juurvilja OM-X® ekstraktist ja väga kõrge kvaliteediga kollageenist.



PROBIOOTILINE NAHAHOOLDUS:



Dr.OHHIRA® MAGOROKU NAHAHOOLDUSÖLI:

Magoroku sisaldab **botaanilist segu**, mis tasakaalustab naha pH-d ning toidab seda vajalike sahhariidide, aminohapete ja antioksüdantidega. Tootes sisalduv **probiootiline ekstrakt** toodab samuti pH-d tasakaalustavaid ja hooldavaid orgaanilisi happeid, mis jätkavad naha tervise eest hoolitsetavat tsükli.

Dr.OHHIRA® KAMPUKU ILUSEEP:

ühendab looduslike koostisainete, iidse Jaapani fermenteerimiskunsti ja nüüdisaegse teaduse, et luua puhastav, tasakaalustav ja noorendav seep, mis on nii õrn, et sobib kasutamiseks kogu perele. Meie Kampuku iluseep sisaldab probiootilist ekstrakti, milles on rikkalikult toiteaineid nagu aminohapped, vitamiinid ja mineraalid, mis toetavad naha tervist ja tasakaalu.



Dr.OHHIRA® tooted on välja töötatud 30-aastase teadustöö tulemusena ning nende tervisele kasulik mõju on teaduslikult tõestatud.

<https://www.ohhira.ee>
+372 524 8355

