



health&beauty  
Dr.OHHIRA®

# TERVISHOID

**Revolutsioonilised valemid JAAPANIST**

## SOOLESTIKU MIKROBIOOM

**Mikrobiom** on nn mikroorganismide ökokogum, mis teeb tohutut tööd, et luua soolestikus eriline tasakaal. Need mikroorganismid leiduvad inimese suus, soolestikus, kuseteedes, suguelundites, hingamisteedes ja mujal inimkehas ning moodustavad 95% kõigist inimrakkudest ja kaaluvad kokku umbes 1,5 kg.

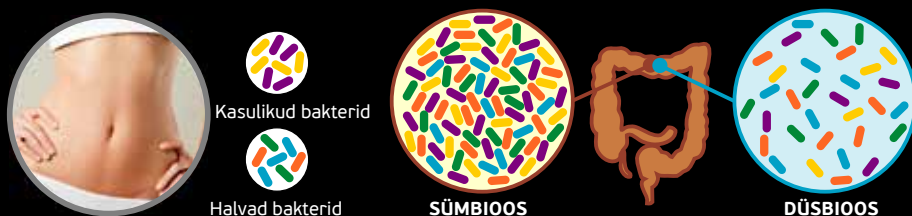
### Soolestiku mikrobiomi funktsioonid:

- tagab toidu seedimise ja imendumise,
- sünteesib B-grupi vitamiine, K-vitamiini ja foolhapet,
- pärsib keha allergilisi reaktsioone toidule,
- parandab Ca, Mg, Fe imendumist toidust,
- sünteesib ensüüme, mis lagundavad seedimatuid toitaineid,
- pärsib roisu- ja patogeensete bakterite kasvu,
- lagundab laktoosi, kui inimene seda ei talu,
- säilitab soolestikus õige pH-taseme.

Inimese seedetrakti mikrobiom on iga inimese „mikroobne elund“, sarnaselt maksale, südamele või kopsudele. Soolestiku immuunsussüsteem on kogu kehas suurim. Rohkem kui 80% immuunsüsteemi kaitsereaktsioonidest tekib soolestikus. See kaitseb organismi halbade bakterite, viiruste ja muude patogeenide, aga ka toidust saadud seedimata võõrvalkudest. **Soolestiku mikrobiomi toimimine ja tervislik tasakaal mõjutavad otseselt keha teisi süsteeme ja üksikute elundite tööd.**

## SOOLESTIKU MIKROBIOOMI TASAKAAL JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID

Inimese soolestikus elavatel mikroorganismidel on nende peremehega vastastik-kasulik suhe ehk sümbioos. Mikroorganismidele tagatakse soodne paljunemiskeskkond ja peremeesorganism saab kasu bakterite ainevahetuse headest saadustest (postbiootikumidest). Kasulikud mikroorganismid konkureerivad soovimatute mikroorganismidega ja pärsivad nende kasvu. Tänu sellele võib toimuda vitamiinide süntees jm protsessid. Inimese soolestiku normaalne mikrofloora treenib immuunsussüsteemi ja kaitseb seda allergiate ning soolepõletike eest. Soole mikrofloorat võivad ärritada ravimid, alatoitumus ja stress. Mikroorganismide hulga ja mitmekesisuse muutused põhjustavad düsbioosi.



### SÜMBIOOS

Tasakaalustatud soolestiku mikrobiomi iseloomustab heade bakterite arv ja nende suur mitmekesisus. Soolestiku mikrobiomi tervislik tasakaal vähendab soole läbilaskvust toksiinide suhtes, alandab tokseemia, sepsise ja põletiku tekkimise riski, suurendab insuliinitundlikkust, hoiab korras ainevahetuse, soolestiku ning südame-veresoonekonna tervise. Mikrobiomi tervislikku tasakaalu aitab hoida tasakaalustatud toitumine ja tervislik eluviis, erinevate kiudainete tarbimine toidu kaudu ning stressirohkete olukordade vältimine.

### DÜSBIOOS

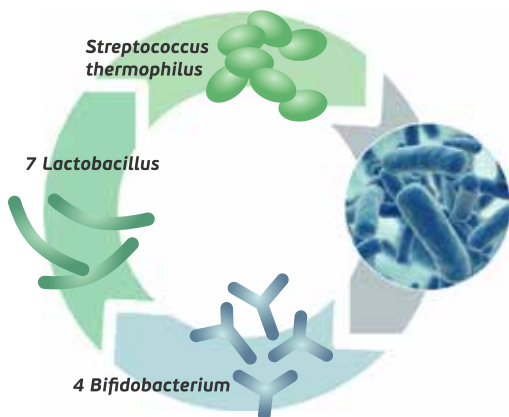
Tasakaalustamata soolestiku mikrobiomi korral heade bakterite arv ja mitmekesisus on vähenenud. Düsbioos suurendab soole läbilaskvust toksiinide suhtes, kõrgendab süsteemse põletiku riski, põhjustab insuliiniresistentsust, suurendab rasvumise, diabeedi, metaboolse sündroomi, südame-veresoonehaiguste, alkohoolivaba rasvmaksahaiguste, ärritunud soole sündroomi ja põletikulise soolehaiguste ohtu. Negatiivset mikrobiomi mõjutab ja selle tasakaalustamatust põhjustab: rohke rasva- ja suhkruisaldusega toidu tarbimine, toiduainete ületarbimine, istuv eluviis, antibiootikumide, steroidide ja rasestumisvastaste vahendite tarvitamine.



## Mis on erist Dr.OHHIRA® valemis?

Dr.OHHIRA® valem sisaldab 12 sorti sünergiliselt toimivaid **PRO**biootilisi kultuure:

- **Lactobacillus** (L.acidophilus, L.brevis, L.bulgaricus, L.casei, L.termentum, L.helveticus, L.plantarum)
- **Bifidobacterium** (B.breve ss.Breve, B.infantis ss. Infantis, B.longum, B.Lactis)
- **Streptococcus thermophilus**

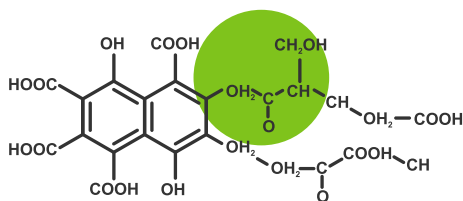


**Prebiootikumid** on taimse päritoluga oligosahhariidid (süsivesikud), mis on toiduks soolestiku headele bakteritele. Toidulisandi **Dr.OHHIRA®** koostis sisaldab mitmesuguseid taimi, mis on rikkad mikroelementide, vitamiinide ja väärtuslike toitainete poolest: palju **puuvilju** (ploome, viigimarju, punaseid porsse, juunosidruni vilju), **marju** (goji-marju, mustikaid), **köögivilju** (spinatit ja sinep-lehtnaereid), **seeni** (maitake, shiitake-seeni, Brasiilia agarik), **vetikaid ja mereheina**.



**Postbiootilised metaboliidid** – madala molekulmassiga ühendid/komponendid, mis moodustuvad bakterite metabolismi käigus, kui head soolebakterid seedivad kiudaineid ja lahustumatuid süsivesikuid ning toodavad tervist reguleerivaid aineid. **Dr.OHHIRA®** kääritatud ekstrakt OM-X® sisaldab rohkem kui 500 aktiivset metaboliiti:

- 247 peptiidi
- 80 lipiidi
- 59 orgaanilist hapet (sealhulgas lühikese ahelaga rasvhapped ja fulvohape)
- 38 aminohapet
- 26 amiini
- 24 sterooli
- 19 süsivesikut
- 12 polüfenooli
- 10 nukleiinhapet
- 6 amiidi
- 3 terpeeni



## Ainulaadne tootmistehnoloogia

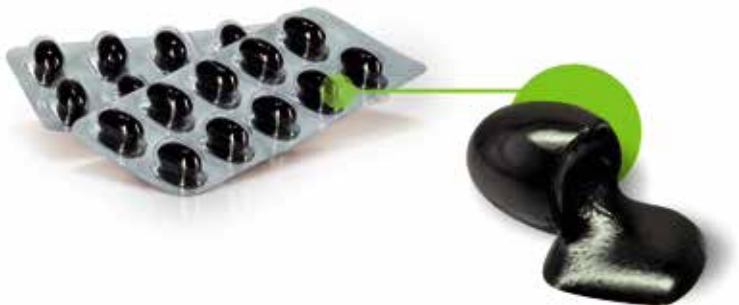
**Dr.OHHIRA®** toidulisandeid toodetakse taimepõhiste koostisosade loodusliku kääritamise ja küpsemise teel koos probiootiliste kultuuridega. Jaapani looduses naturaalselt kasvavad taimed kogutakse kokku ja pannakse aastaringse spetsiaalsetesse tünnidesse. Neid lisatakse kihiti ühe aasta jooksul ja segatakse pidevalt, kuni need järk-järgult tahkuvad.

Fermentatsiooni kiirendamiseks kasutatakse probiootilisi kultuure. Kui mass on muutunud homogeenseks, küpseb see veel 2 või 4 aastat. Kogu käärimisprotsess toimub ruumides, mida ei soojendata ega jahutata. Aastaaegade muutudes muutuvad sisetemperatuur ja suhteline õhuniiskus. Nõrgad bakterid surevad ja tugevate järglased õpivad temperatuuride erinevustega kohanema, mistõttu ei pea **Dr.OHHIRA®** toidulisandeid külmkapis hoidma. Käärimine toimub ilma kuumtöötlemiseta. See säilitab elusaid probiootilisi baktereid ja taimede väärtuslikke toitaineid. Loodusliku kääritamise teel valmistatud **Dr.OHHIRA®** toidulisandid tagavad kapslis leiduvate bakterite elujõulisuse ja efektiivsuse, varustavad baktereid kiudainetega ja tasakaalustavad soolestiku pH-taset orgaaniliste hapetega.



## Patenteeritud kapsel

**Dr.OHHIRA®** toidulisand on saadaval patenteeritud pehmetes kapslites, mis ei sisalda külmutatud või kuivatatud pulbrit, vaid elujõulisi ja aktiivseid baktereid. Kapsel säilitab tugevuse pärast allaneelamist ja kaitseb elusaid baktereid agressiivse mao keskkonna eest. Kui kapsel jõuab soolestikku, muutub selle kest poorseks ja lahustub. Soolestikus leinud bakterid toituvad kiudainetest ja kääritamise käigus moodustunud orgaanilised happed loovad neile sõbraliku keskkonna.



**LOODUSLIK**  
kääritamine ja  
küpsemine

+

**12**  
sorti aktiivseid  
kasulikke  
baktereid

+

**OM-X<sup>®</sup>**  
sümbiootiline  
kääritatud  
ekstrakt

### Dr.OHHIRA<sup>®</sup> 3-AASTANE RETSEPT 12 SORDI HAPENDATUD PIIMHAPPE- BAKTERITEGA

- 3-aastane kääritamine
- Želatiinkapslid
- Kasulike bakterite hulk:  
~1,0 x 10<sup>6</sup>–5,0 x 10<sup>7</sup> KMÜ/g



## Dr.OHHIRA<sup>®</sup> OM-X<sup>®</sup>

ELUJÕULISED JA AKTIIVSED  
KASULIKUD BAKTERID  
(kapslites)

#### Millal kasutada?

- Pärast antibiootikumikuuri: vähemalt 3–4 nädalat (1–2 kapslit hommikul ja õhtul).
- Antibiootikumide tarvitamise ajal tekkivate ebamugavuste (kõhukinnisuse, -lahtisuse, -puhituse, isutuse) leevendamiseks: 1–2 kapslit vähemalt 2 tundi pärast antibiootikumide võtmist, eelistatult enne magamaminekut.
- Seedetrakti häirete korral: mürgistuse, kõhulahtisuse, -kinnisuse, -puhituse leevendamiseks.
- Rasestumisvastaste vahendite pideva kasutamise puhul.
- Viirusnakkuste korral.



### Dr.OHHIRA<sup>®</sup> DELUXE 5-AASTANE RETSEPT 12 SORDI HAPENDATUD PIIMHAPPEBAKTERITEGA

- 5-aastane kääritamine
- Taimsed kapslid
- Kasulike bakterite hulk:  
~1,0 x 10<sup>7</sup> – 5,0 x 10<sup>8</sup> KMÜ/g



**5 aastat**  
käärimist ja  
küpsemist

OM-X<sup>®</sup>

+

**<500**  
postbiootilist  
metaboliiti

+

**100%**  
taimset päritolu  
oligosahhariide

## 5-AASTANE RETSEPT HAPENDATUD TAIMED JA PIIMHAPPEBAKTERITEGA

- 5-aastane kääritamine
- Kiudainete suur hulk ja mitmekesisus
- pakitud 2,5 grammi kaaluvatesse pakikestesse

Sobib veganitele, kuna ei sisalda loomseid koostisosi. Ideaalne lastele (puudub lämbumisohht) ja täiskasvanutele, kellel on kapslite või tablettide neelamisel füüsilisi raskusi.



# Dr.OHHIRA<sup>®</sup> OM-X<sup>®</sup>

## TOITAINED JA KASULIKE BAKTERITE KASVUKESKKOND (individuaalsetes pakides)

### Millal kasutada?

- Immuunsussüsteemi eest vastutavatele kasulikele soolebakteritele soodsa keskkonna loomiseks.
- Neile, kes söövad madala kiudainesisaldusega toitu (vähe taimset toitu).
- Madala söögiisuga lastele.
- Eakatele inimestele.
- Taastumiseks pärast pikaajalist haigust.
- Väsimuse ja stressi korral.
- Alatoitumuse korral.

Kõik taimsed koostisosad on kasvatatud Jaapani loodusel.



Ei sisalda kunstlikke lisaaineid, kemikaale, säilitusaineid, värvaineid, maitseaineid, loomseid kõrvalsaadusi, pestitsiide ega herbitsiide.



Ei sisalda GMO-sid.



Ei sisalda piimatooteid. Gluteenivaba ja hüpoallergeenne.



Ei sisalda dopingut ehk aineid, mis ajutiselt suurendavad organismi füüsilist või vaimset aktiivsust.



## Dr.OHHIRA<sup>®</sup> – TURVALISED TOOTED KOGU PERELE

Dr.OHHIRA<sup>®</sup> tooted on rahvusvaheliselt tunnustatud ja on täna müügis enam kui 20 maailma riigis.

