

## Ортомоль иммун про® – тройная защита кишечника



СПРАШИВАЙТЕ  
В  
АПТЕКЕ

### Пробиотики + Пребиотики + Микроэлементы

#### Состав

#### Витамины:

Витамин А 750 µg (RE\*)

Витамин С 300 mg

Витамин Е 36 mg (mg альфа-ТЕ\*\*)(сод.

Альфа- и Гамма-токоферол)

Витамин В<sub>1</sub> 3 mg

Витамин В<sub>2</sub> 3,6 mg

Ниацин 35 mg (NE\*\*\*)

Витамин В<sub>6</sub> 3,6 mg

Витамин В<sub>12</sub> 6 µg

Витамин К<sub>1</sub> 60 µg

Витамин D<sub>3</sub> 15 µg mg (600 ME\*\*\*\*)

Фолиевая кислота 300 µg

Пантотеновая кислота 18 mg

Биотин 150 µg

#### Микроэлементы:

Селен 30 µg

Железо 2,2 mg

Цинк 7 mg

Марганец 0,5 mg

Медь 500 µg

Хром 30 µg

Молибден 50 µg

Йод 100 µg

#### Фитонутриенты:

Биофлавоноиды цитрусовых 20 mg

Каротиноиды 5 mg

Бета-каротин 4 mg

Лютеин 800 µg

Ликопин 200 µg

#### Пребиотики:

Инулин 2 g

#### Пробиотики:

6 пробиотических культур: 2x 10<sup>9</sup> КОЕ\*\*\*\*\*

(Bifidobacterium lactis, Lactococcus lactis, En-

terococcus faecium, Lactobacillus acidophilus,

Lactobacillus casei, Lactobacillus salivarius)

#### Энергетическая ценность 225 кДж (53,5 кКал)

Белки < 0,1g

Углеводы 13 g

Жиры < 0,1 g

\* RE = Ретиноловый эквивалент

\*\* альфа-ТЕ Альфа-токоферол-эквивалент

\*\*\* NE = Ниацинэквивалент

\*\*\*\* I. E. = Международные единицы

\*\*\*\*\* КОЕ = Колониеобразующие единицы

orthomol



orthomol immun pro



Баланс в кишечнике -  
- стабильность жизни!

Информация для потребителей



Orthomol  
pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30 40764  
Langenfeld Telefon  
02173 9059-0  
info@orthomol.de  
www.orthomol.de

Представитель в РФ:  
ООО "ЛЕКС"

www.lexpharm.ru  
8-499-754-0921

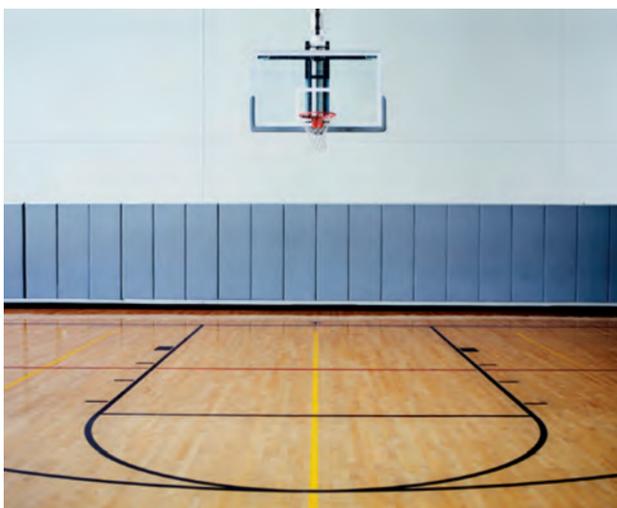


## Содержание

- 4 Кишечник - самый большой иммунный орган
- 6 Кишечная флора - развитие жизни
- 10 Пробиотики - основа кишечной флоры
- 12 Пребиотики - пища кишечной флоры
- 14 Микроэлементы & Со. – крошечные, но важные
- 16 Советы для здоровья кишечника
- 18 Ортомоль Иммуn про®

## Кишечник – самый большой иммунный орган

Наш кишечник имеет совершенно особенные свойства: его длина составляет более 8 метров, а площадь внутренней поверхности около 400 м<sup>2</sup>. Это самый большой орган нашего тела.



Такой же большой как баскетбольная площадка, такой же вместительный как грузовик. Кишечник - наш самый большой орган.

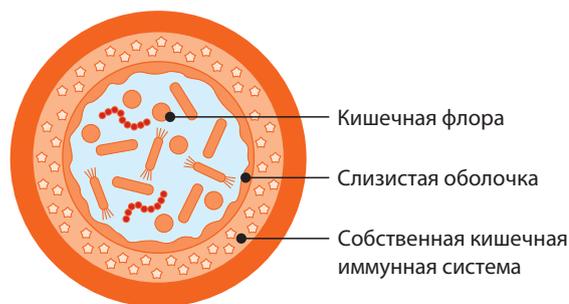
### Круглосуточная защита

Одной из главных задач кишечника является круглосуточное извлечение питательных веществ из пищи и переправка их в кровяное русло.

### Три функциональные единицы кишечника

Наш кишечник состоит из трех функциональных систем. Одной из них является так называемая **кишечная флора**.

## Кишечник и его функциональные единицы



Первая функциональная единица содержит миллиарды микроорганизмов. Вторая это **слизистая оболочка**. Ее клетки соединены между собой подобно сетке. Третья это собственная **иммунная система** стенки кишечника. Она постоянно контролирует содержимое кишечника.

### Высока производительность кишечника

- В течение жизни кишечником перерабатывается 40 тонн пищи.
- Кишечные клетки обновляются так быстро, что в сутки обновляется около полу килограмма клеток слизистой.
- 60% всех иммунных клеток (лейкоциты) находятся в иммунной системе стенки кишечника.

## Кишечная флора – развитие жизни.

Это совершенно нормально, что бактерии живут в нашем кишечнике. Взаимодействие между людьми и микроорганизмами развивалось миллионы лет и принесло взаимную пользу. Ученые называют такое явление симбиозом.

Эта естественная бактериальная колонизация кишечника называется "кишечная флора" (или "микробиоты"). Они включают в себя бактерии, такие как лактобактерии и бифидобактерии.

### Разнообразие штаммов в кишечном тракте



Сбалансированная кишечная флора очень важна для здоровья людей. Она производит вещества которые нужны для слизистой оболочки кишечника

и поддерживают ее работу. И не в последнюю очередь кишечная флора помогает нашей защитной функции, путем моделирования собственной иммунной системы оболочки кишечника.

### Защитная функция здоровой кишечной флоры



### Кишечная флора - самостоятельный мир

- В толстом кишечнике здорового человека живет более 400 видов бактерий
- Общее число бактерий в нашем организме более 100 триллионов. Это больше чем клеток в нашем теле.
- Кишечные бактерии в общем составляют около 700 граммов нашего веса.
- Состав кишечной флоры индивидуален как отпечатки пальцев.

## Кишечная флора в балансе

Обычно наша кишечная флора находится в устойчивом равновесии, которое отражается как и в определенных штаммах микроорганизмов, так и в их количестве. Однако, существуют различные факторы, которые оказывают влияние на состав кишечной флоры. Например: экология, медикаменты. Тем не менее необходимо поддерживать стабильную кишечную флору.

## Необходимые для кишечника бактерии

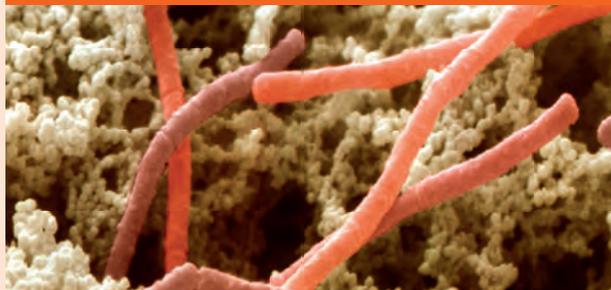
- Бифидобактерии
- Лактобактерии
- Стрептококки

## Бактерии нашего кишечника

Бифидобактерии



Лактобактерии



Стрептококки



## Пробиотики – основа кишечной флоры

Пробиотики значат так много, как и сама жизнь. Всемирная ассоциация здравоохранения определяет пробиотики как живые микроорганизмы, которые оказывают полезное для здоровья воздействие, если они поступают в достаточном количестве.



Исследования пробиотиков начались в 1877 году Луи Пастером. В то время было сделано открытие о том, что одни бактерии могут подавлять рост других.

Русский нобелевский лауреат Илья Мечников (1845-1916) доказал преимущества молочно кислых бактерий в качестве пробиотиков.

Он обнаружил что, многие болгарские крестьяне употребляют ферментированные микроорганизмами молочные продукты, такие как йогурт, и что это оказывает положительное влияние на их здоровье. С ростом осознания здоровья, интерес к пробиотикам с 60-х годов начал увеличиваться. Преимущества пробиотиков были исследованы во многих научных исследованиях.



Пробиотические культуры включают, например, молочнокислые бактерии, такие как на этом фото: *Lactobacterium acidophilum* и *Lactobacterium casei*.

К пробиотическим микроорганизмам относятся, например, некоторые молочнокислые бактерии, такие как бифидобактерии и лактобактерии. Имеется несколько типов обоих, все они относятся к нормальной флоре желудочно-кишечного тракта.

### Пробиотики

Пробиотики являются элементом кишечной микрофлоры. Здоровая флора имеет важное значение:

- для поддержания баланса в кишечнике
- для укрепления иммунной системы
- для регулирования пищеварения

## Пребиотики – пища кишечной флоры

Пребиотики являются для человека неперевариваемыми пищевыми компонентами, которые стимулируют рост и/или активность определенных микроорганизмов в кишечнике. Можно сказать, что они являются пищей для кишечных микроорганизмов.



Важным представителем пребиотиков является инулин. Это натуральное вещество, которое получают из цикория.

---

### Сильная группа

Пробиотики и Пребиотики взаимно дополняют друг друга, что называется Симбиотики.

---



## Микроэлементы & Со. – крошечные но, важные.

Микроэлементы незаменимы для многих жизненно важных процессов в нашем организме. За небольшим исключением, человеческое тело не может самостоятельно производить витамины и микроэлементы. Поэтому они и называются жизненно-важными и их поступление необходимо извне с пищей в достаточном количестве.

**Витамины и микроэлементы**  
Витамины А, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С, D и фолиевая кислота (Витамин В<sub>9</sub>) а так же микроэлементы цинк, селен и медь способствуют нормальной функции иммунной системы. В организме постоянно образуются свободные радикалы, которые снижают нашу защитную функцию. Поэтому необходимы вещества которые бы их нейтрализовали - антиоксиданты.

Антиоксиданты - Витамины С, Е и В<sub>2</sub>, а так же микроэлементы цинк, селен, медь и марганец способствуют защите клеток от окислительного стресса. Цинк принимает участие в процессе деления клеток, а витамин А - клеточной специализации. Витамины А и В<sub>2</sub>, а так же биотин и никотиновая кислота необходимы всем слизистым оболочкам тела (в том числе и оболочке кишечника).

### Фитонутриенты

В основном фитонутриенты это растительные красители. К ним относятся, например, каротиноиды или биофлавоноиды. Вы можете найти их в красочных фруктах и овощах, например, в красном перце или красном винограде.

### Какие микроэлементы где содержатся?

#### Витамин С



#### Витамин А + β-каротин



#### Витамин D<sub>3</sub>



#### Цинк



#### Селен



#### Железо



## Советы для здоровья кишечника

### Регулярно делайте физические упражнения!

Сидячий образ жизни делает кишечник вялым, дряблым и тормозит его деятельность. Занятие спортом, такие как бег или аэробика, а так же регулярные прогулки тонизируют вялый кишечник и помогают ему вернуться к норме.

### Не торопитесь!

потому что из-за спешки у вас слишком мало времени на регулярное питание и своевременное посещение туалета. На нарушение своевременности этих функций кишечник может реагировать запорами или диареей. Планируйте приемы пищи и своевременное посещение туалета! Наслаждайтесь блюдами, лучше в меньшем количестве, в тишине и спокойствии. Расслабляйтесь, например, с помощью методов релаксации как аутогенные тренировки и достаточно высыпайтесь!

### Советы для хорошей работы кишечника:

- регулярные физические упражнения
- избегание стресса
- регулярное питание
- спокойный прием пищи
- своевременное посещение туалета
- отказ от курения
- уменьшение алкоголя и сладостей
- достаточное количество жидкости



## Ортомоль иммун про® – Про- + Пребиотики + Микроэлементы



СПРАШИВАЙТЕ  
В  
АПТЕКЕ!

Пищевая добавка Ортомоль иммун про® производится в соответствии с принципами ортомолекулярной медицины

Содержит 6 различных пробиотических культур, 1 пребиотик, 13 витаминов, 8 микроэлементов и 2 фитонутриента

**Ортомоль иммун про® выпускается компанией Ортомол которая предлагает продукцию самого высокого качества:**

- отобранные пробиотические культуры присутствуют в достаточном количестве
- особенно щадящее производство
- не нарушайте упаковку, что сохранить качество продукта.

© 2014 Orthomol. Все права защищены.

## Как принимать Ортомоль иммун про®

Ежедневная порция Ортомоль иммун про® состоит из двух пакетов-саше:

**Утром или в обед** принимайте гранулят состоящий из **Микроэлементов и инулина (большой пакет-саше)**, растворив в достаточном количестве негазированной воды или фруктового сока.



**Вечером или предпочтительнее перед сном** принимайте гранулят **пробиотиков (маленький пакет-саше)**, растворив в кипяченой воде. Гранулы должны быть полностью растворены. Так пробиотикам легче преодолеть кислую среду желудка

**Ортомоль иммун про® –  
тройная защита кишечника.**