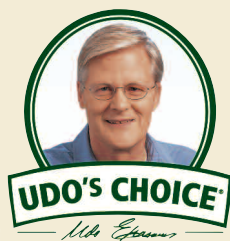


Probiotic úrræði

Fyrir alla aldurshópa

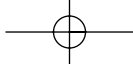


Probiotic Blends

Sex öflugar Probiotic-blöndur, sérstaklega hannaðar með tilliti til aldurs, viðhalds og endurnýjunar heilbrigðrar meltingar, öflugs ónæmiskerfis og heilsufars almennt.

Sett saman af Udo Erasmus
höfundu *Fats that Heal - Fats that Kill*

www.florahealth.com



Grasrótarræði

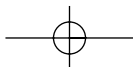
Probiotic er gagnlegi, vinveitti gerlagróðurinn sem heldur til í öllu meltingarkerfinu

Hvað er probiotic?

Probiotic er „góði“ eða „vinveitti“ gerlagróðurinn sem heldur til í allri þarmaflórunni. Þrátt fyrir að orðið baktería/gerill sé venjulega tengt sýklum og veikindum aðstoðar vinveitti gerlagróðurinn líkamann við að viðhalda heilsunni og berjast gegn veikindum og sjúkdómum. „Slæmu“ eða meinvirku gerlarnir geta á hinn bóginn leitt til ójafnvægis í þarmaflórunni og valdið veikindum og sjúkdómum.

Af hverju þurfum við Probiotic?

Yfir 400 mismunandi tegundir og meira en 100 trilljón bakteríur í það heila lífa í þarmaflóru mannlíkamans. Vinveittir og meinvirkir gerlar berjast um yfirráðin í viðkvæmu og síbreytilegu umhverfi meltingarvegarins. Á meðan maðurinn fæðist venjulega með nokkuð heilbrigða þarmaflóru hefur aldurinn, lísstíllinn, umhverfi, aðgerðir á borð við keisaraskurð, lélegt mataræði, drykkja mengaðs vatns, streita, sjúkdómar, notkun sýklalyfja í mat sem og gegn sjúkdómum, bakteríusýkingar, hitabeltissjúkdómar, áfengisneysla og fleira til, gríðarleg áhrif á fækkun vinveittu gerlanna. Þetta veldur því að meinvirku gerlarnir taka völdin og valda vandræðum. Þegar hlutfalli góðu og slæmu bakteríanna er raskað hefst vandamál eins og andstyggileg loftþemba, niðurgangur, eitrun í þörmum, hægðatregða og lélegt frásog næringarefna. Ef ekkert er að gert gætu einkennin orðið krónísk og veikt ónæmiskerfið sem á endanum getur leitt til alvarlegra sjúkdóma. Heilbrigður ristill ætti að búa yfir að minnsta kosti 85% vinveittu gerlanna til þess að koma í veg fyrir að örverur sem valda sjúkdómum eins og E. coli, salmonellu og mörgum öðrum taki sér bólfestu þar.



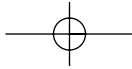
Hvað gera Probiotic bætiefnin?

Rannsóknir staðfesta hvað eftir annað mikla þörf á bæti-efnum með vinveittum gerlagróðri. Þau styrkja ónæmis-kerfið, framleiða andoxunarefni, efla niðurbrot næringar-efna og frásog vítamína, steinefna og amínósýra, og mynda B-vítamín, sem eru nauðsynleg heilbrigðu taugakerfi. Þau draga úr hægðatregðu og niðurgangi, þar á meðal í ungabörnum, og niðurgangi af völdum sýklalyfja og ferðalaga, matareitrana ásamt því að leggja grunninn að því að minnka kólesteról í blóðinu. Þá stuðla vinveittu gerlarnir að blóðsykursjafnvægi, heilbrigðri húð og viðhaldi sterkra beina.

Mikið er mælt með Probiotic gegn sveppa- og gerveppa-sýkingum eins og Candida, því með inntöku þess vex heilbrigðum lífstofni vinveittra gerla ásmegin sem þá nær að keppa við skaðlega sveppi sem sífellt eru að reyna að byggja sér varanlegan bústað í meltingarveginum. Probiotic er mikilvægt í meðferðinni gegn þrusku, sveppasýkingu í leggöngum og á íþróttafötum. Góð heilsa er bókstaflega háð vinveittu, samhagsmunalegu gerlunum sem þrífast í meltingarveginum.

Dagleg neysla á Probiotic-blöndunum, sem eru vel unnar samsetningar fyrir mismunandi aldurskeið, lífsstíl og ástand, munu endurlífga meltingarveginn. Regluleg neysla þeirra mun rétta úr gerlagróðrinum, jafna ástand meltingarvegarins og vernda okkur gegn sjúkdómum.





Hvenær ættum við að neyta Probiotic?

Bestur árangur næst ef Probiotic er neytt reglulega, helst á hverjum degi til þess að skipta út flórunni sem orðið hefur fyrir skaða af völdum lífsstíls og/eða umhverfisþátta. Allar gerlategundirnar í Udo's Choice Probiotic hafa verið framleiddar og prófaðar með tilliti til ónæmis í maga. Á rannsóknarstofum hefur það verið sannprófað að gerlarnir missa ekki virkni sína eftir þrjár klukkustundir við 37° (líkamshita) og sýrustigin pH 3/ pH 4. Þess vegna er mælt með því að þeirra sé neytt á fullan maga svo gerlarnir í Udo's Choice Probiotic fari í gegnum meltingarveginn á fullri virkni. Það má líka opna hylkin og blanda innihaldinu saman við kalt eða volgt vatn (ekki heitt), eða við mat til þess að líkja eftir því hvernig þeir virka í náttúrunni, en þar situr vinveitti gerlagröðurinn utan á hráu fæði.

Veitið því sérstaklega athygli Udo's Choice Infant Blend Probiotic Powder ber að blanda saman við barnamat eða í drykki sem eru hluti af daglegri næringu ungra barna.

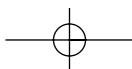
Tryggur endingartími

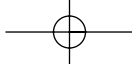
Endingartími gerlanna byggir á því hvenær blandan var framleidd. Það þýðir að upptalning gerlanna á glasinu endurspeglar fjölda þeirra í hverju hylki þegar þau voru búin til. Upptalning gerlanna á Udo's Choice Probiotic vörumerkinu endurspeglar þó aðeins lífvænlegu og virku gerlana í vörunni. Enginn óvirkur gerill er talinn upp.

Við gerum ráð fyrir 2 til 4% rýrnun á mánuði ef varan hefur verið í kæli sem þýðir að af 30 billjón gerlum eru 23 til 25 billjónir enn virkar eftir 12 mánuði. Ef varan er á hinn bóginn geymd við stofuhita í 30 daga getur hún misst allt að 20 til 40% virkni. Gera má ráð fyrir 25% rýrnun á virkni hálfstaflanna á sama tíma.

Udo's Choice Probiotic státar af langflestum fánlegum gerlum á markaðnum. Þó svo eitthvað gangi á virkni þeirra færð þú engu að síður það sem þú þarft til þess að laga eða viðhalda góðri meltingu, og til viðhalds sterku ónæmiskerfi og góðri heilsu yfirhöfuð.

Kæling tryggir hámarks virkni og geymslu; engu að síður er í lagi að geyma Udo's Choice Probiotic við stofuhita í stuttan tíma í senn, t.d. þegar fólk er að ferðast. Allar Udo's Choice Probiotic vöurnar má frysta til þess að lengja líftíma þeirra.





Framúrskarandi þekking Framleiðsluaðferðin

Framleiðsluferlið, sem er í senn einfalt og flókið, er unnið af framúrskarandi þekkingu og með bestu mögulegu tækni. Framúrskarandi tækniteymi leikur þar lykilhlutverk og hefur það að markmiði að framleiða gerla með sem mestum mögulegum gæðum.

Upphaflið & gerjunin

Með ræktunarætti belgist gerillinn út og umfang hans stækkar uns hann er færður til gerjunar. Þegar gerillinn fjölgar sér fer ræktunin úr því að vera hrein í að verða skýjuð.



Síun - Þegar gerjuninni er lokið er gerillinn síaður svo umfang hans minnki. Því næst er hann varinn svo hann standist næsta áfanga.



Lyophilization (frostþurrkun)

Nú eru samanþjappaðir gerlarnir frystir við 40°C. Því næst fara gerlarnir í gegnum ferli sem kallað er þurrugufun þegar ísgufa veldur hörðnun þeirra og þá er kominn tími til að mala.



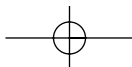
Mölnun - Skorpan er möluð varlega í fínt duft sem inniheldur mikið af gerlum. Þetta er kallað ómenguð ræktun.

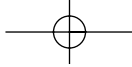


Blöndun - Nú er hinum ómenguðu gerlum blandað saman við bindiefni til þess unnt sé að þjappa þeim saman og koma fyrir í hylkjum.

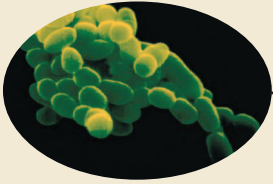


Þökkun – Hinar sérhæfðu Udo's Choice Probiotic blöndur eru fáanlegar í dufti, hylkjum eða töfluformi. Gerillinn er settur í jurtahylki sem verjast raka vel og auka geymsluþol en þessar vörur eru annars viðkvæmar fyrir raka, sérstaklega gerlarnir. Gerlarnir þola ekki mikla geymslu, eru endurvinnanlegir, ekki hvarfgjarnir og eru í köfnunarefnishreinsuðum, dökkbrúnum glösum sem viðheldur gæðum gerlanna.





Meltingarvegurinn: Flóla



Lactobacille

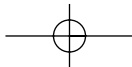
Lactobacille er að finna í öllum meltingarvegnum en hann er sérlega ríkulegur í smáþörmunum. Helstu tegundirnar sem finna má í mönnum eru: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus brevis* og *Lactobacillus salivarius*.

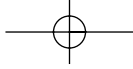
Lactobacillae og bifidogerillinn eru helstu gerlahóparnir sem finnast í efri og neðri hluta meltingarvegarins. Þessar tvær tegundir viðhalda eðlilegu jafnvægi í þörmunum með því að framleiða lífræn efnasambönd sem halda sýrustiginu í skefjum og hamlu æxlun margra skaðlegra baktería/gerla. Þau framleiða einnig efni sem virkar eins og náttúrulegt sýklalyf sem drepur óvelkomnar örverur.

Vinveittu gerlarnir og þeirra ólíku hlutverk

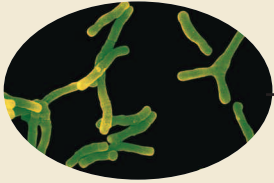
Lactobacillus acidophilus er afkastamesta örveran sem finnst í smáþörmunum. *L. acidophilus* framleiðir mjólkusýrugerla, sem hindra vöxt gersveppa, sem og náttúruleg sýklalyf er efla ónæmiskerfið. Rannsóknir hafa sýnt að *L. acidophilus* hindrar vöxt meinvirkra baktería eins og *Salmonella*, *S. typhimurium*, *S. faecalis* og *E. coli*. Ennfremur hafa rannsóknir sýnt að *L. acidophilus* er áhrifamikill gegn mjólkuróþoli, styrkir ónæmiskerfið, dregur úr kólesteróli og minnkar hættuna á krabbameini.

Lactobacillus bulgaricus er hverfult afbrigði sem á uppruna í mjólk og viðheldur mikilvægu ferli á leið sinni í gegnum meltingarveginn. Venjulega er *L. bulgaricus* að finna í jógúrt ásamt *S. thermophilus*. Niðurstöður rannsókna benda til þess að *L. bulgaricus* framleiði eggjahvímuefni. Til viðbótar hafa rannsóknir sýnt að *L. bulgaricus* virkar vel í tilvikum bráðs niðurgangs og mjólkuróþols.





Lókin og fjölbreytt veröld



Bifidogerlarnir

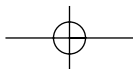
Bifidogerlana er að finna í öllum meltingarveginum en þó í mestu magni í þörmunum. Þetta er fyrsti íbúi kerfisins sem síðan þróast eftir því sem við eldumst, og fjarar svo hratt út þar til yfir lýkur. Nokkrar aðaltegundanna eru:

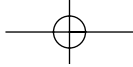
Bifidogerlarnir breve, Bifidogerlarnir infantis og Bifidogerlarnir longum í börnum, Bifidogerlanir bifidum og Bifidogerlanir longum í fullorðnum.

Lactobacillus casei eru venjulega notaðir til mjólkurgerjunar og eiga sér einnig bústað í munnni mannsins og meltingarvegi. *L. casei* brýtur niður kolvetni í börnum og brýtur á bak aftur vöxt meinvirkra og rotnandi baktería í smáþörmunum. *L. casei* hafa verið rannsakaðir vegna sýkladrepani áhrifa sinna, virkni gegn krabbameinsfrumum og hlutverki í þætti frumuónæmis. Þá hafa þeir þótt afar hjálplegir þegar kemur að niðurgangi vegna sýklalyfja eða vírusa.

Lactobacillus plantarum, sem á uppruna sinn í jurtum, er ein megintegundanna sem finnast í meltingarveginum. Leynardómur *L. plantarum* er fólgin í náttúrulega sýklalyfinu lactolin og bakteríudrepani eiginleikum. Þessir Probiotic félagar hafa verið rannsakaðir vegna virkni gegn ofnæmi, krabbameini og viðkvæmum ristli.

Lactobacillus rhamnosus er einna mikivægust Probiotics tegundanna vegna þess að þeir stuðla að heilbrigðri meltingu allt frá munnni niður í smáþarma. Þá er aðallega að finna í smáþörmunum og leggöngunum og gegna þeir afar mikilvægu hlutverki í bælingu slæmra baktería í leggöngum og vinna gegn þvagfrærasýkingum. *L. rhamnosus* veita mikla mótstöðu gegn gallsöltum og magasýru og vaxa ört. Þeir hamla innrás skaðlegra örvera með því að örva frumurnar í maganum til þess að framleiða slím, eða slímhimnu sem einnig varnar því að eiturefni skili sé út í blóðið.





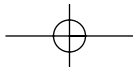
Þeir hafa framúrskarandi stjórn á rotnandi örverum og eru áhrifaríkir í bælingu á sjúkdómsvaldandi sýklum. Ein af mest rannsökuðu *Lactobacillus* tegundunum er *L.rhannosus* og hafa rannsóknir sýnt þá örva ónæmiskerfið og bókstaflega bólustetja munninn gegn rotavírus, og jafnframt virka vel gegn iðrabólgu.

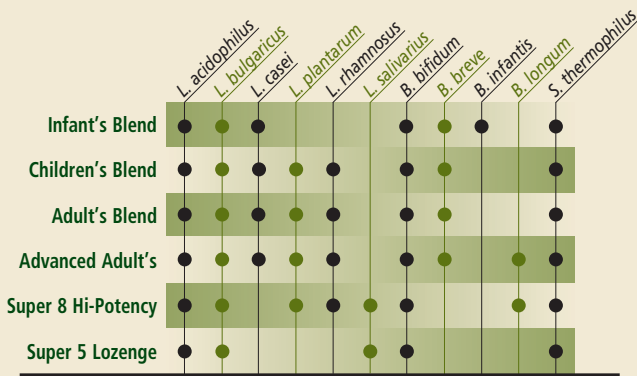
Lactobacillus salivarius finnast í munnni og smáþörmum og gegna lykihlutverki í að lækna blæðandi góm, skemmdir í tönnum, andfýlu, munnþrusku og átusár. *L. salivarius* framleiðir B-vítamín, ensím og mjólkursýrugerla, brýtur niður prótein og hefur afgerandi sýkladrepandi áhrif sem þegar hefur verið sýnt fram á vísindalega.

Bifidogarlarnir bifidum er að mestu að finna í þörmunum. Sem framleiðandi B-vítamína aðstoðar *B. Bifidum* meltingarferlið, sérstaklega þegar kemur að frásogi kalks, járns, magnesíums og annarra vítamína og steinefna. *B. bifidum* framleiðir mjólkur- og ediksýru, sem lækkar sýrustig og dregur úr vexti slæmu gerlanna. Nýlegar rannsóknir sýna að *B. bifidum* getur dregið úr útbreiðslu bráðaniðurgangs hjá ungabörnum og virkar vel gegn ýmiskonar magabólgu. Með reglulegri notkun draga *B. bifidum* úr ónæmis- og bólguviðbrögðum eldra fólks.

Bifidogarlarnir breve nema land í þörmunum og framleiða mjólkur- og ediksýru sem draga úr vexti óæskilegra gerla. *B. breve* efla viðbrögð gegn margskonar meinvirkum mótefnisvökum og sýnt hefur verið fram á að þeir bæla vöxt magarsársbaktería. Nýlegar rannsóknir sýna *B. breve* sannarlega nema land í óþroskuðum meltingarvegi ungbarna mjög hratt, en það örvar vöxt þeirra barna sem fæðst hafa mjög létt.

Bifidobacterium infantis eru langmikilvægustu gerlarnir í öllum meltingarvegi ungra barna. Staðfest hefur verið að *B.infantie* sé áhrifarík viðbót í meðferðinni gegn bráðum niðurgangi. Virkni þessara gerla hefur einnig verið mæld gegn sjúkdómum eins og *Clostridiu*, *salmónellu* og sígellu. Einnig hefur verið sýnt fram á *B. infantis* efla framleiðslu ónæmisbælandi efna.

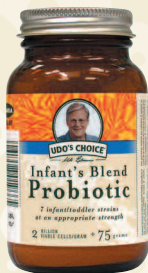




Gerlasamsetning Udo's Choice® Probiotic blandanna

Bifidobacterium longum nema land í meltingarveg-inum í miklu magni og leika lykilhlutverk í verndun gegn innrás meinvirkra og rotnandi baktería. *B. longum* sér um niðurbrot gallsalts og hjálpar til við myndun B-vítamína. Þá er verið að rannsaka þá sérstaklega vegna þess að talið er að þeir dragi úr krabbameini. Þeir örva einnig ónæmiskerfið í gegnum ónæmisglóbúlín A (igA). *B. longum* framleiða mjólkur- og ediksýru sem lækka sýrustig meltingarfæranna og draga úr vexti óæskilegra baktería. Í vísindalegum rannsóknum hefur komið fram að *B. longum* bætir meltingu mjólkursýru og lagar hægðatregðu.

Streptococcus thermophilus er skammlífur gerlahópur sem finnst í mjólkurvörum. Oft notaðir með *L. bulgaricus* en saman framleiða þessir tveir gerlahópar mikið magn mjólkursýrugerla sem takmarka vöxt óæskilegra baktería og aðstoða við meðhöndlun niðurgangs. Þá hefur verið sýnt fram á andoxunareiginleika og eiginleika gegn æxlismyndun. *S. thermophilus* brýtur niður mjólkursýkur og framleiðir ensím mjólkursýkurkljúfa sem draga úr mjólkuróþoli.



7 tegunda, sérhæfður gerlahópur, ætlaður ungabörnum og smábörnum til þess að byggja upp styrk þeirra. Sérstaklega sett saman til þess að viðhalda eðlilegri flóru í ungum börnum.

Infant's Blend

Fyrir ungabörn og smábörn 0–5 ára

Bifido gerlagróðurinn; þar með talinn *B. infantis*, *B. bifidum* og *B. breve* ættu að vera í miklum mæli í ungum börnum þar sem ónæmiskerfi þeirra er ekki enn fullþroskað. Þessa vinveittu gerla ættu börnin að hafa beint frá mæðrum sínum sem hafa farið í gegnum hreina og „ómengaða“ meðgöngu og fæðingu. En sú er ekki alltaf raunin. Þennan góða gerlagróður er vissulega að finna í 60% barna sem fæðst hafa með eðlilegum hætti en hjá aðeins 9% þeirra sem tekin hafa verið með keisaraskurði. Mikil munur er líka hjá þeim börnum sem nærast á brjóstamjólki og þeim sem ekki fá hana. En eins og gefur að skilja er gerlagróður barna sem ekki nærast á brjóstamjólki ekki alltaf í góðu jafnvægi.

Sá sérstaki tegundahópur sem notaður er í Infant's Blend var sérstaklega valinn með heilsu ungbarna í huga og hefur verið lagaður að lífaldri þeirra.

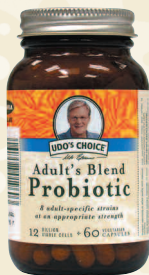
- **Inniheldur *B. infantis*, mikilvægustu örverurnar í meltingarvegi ungbarna og smábarna.**
- **Viðheldur eðlilegum vexti barna.**
- **Í duftformi til þess að blanda í vatni eða aðra vökva eftir að hann hefur verið hitaður.**

Hvert gramm inniheldur: 2 billjónir lífvænlegra gerla við framleiðslu.

<i>Lactobacillus casei</i>	35%
<i>Streptococcus thermophilus</i>	20%
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	15%
<i>Bifidobacterium infantis</i>	15%
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	5%
<i>Lactobacillus bulgaricus</i>	5%
<i>Bifidobacterium breve</i>	5%
Blandað saman við maltodextrín og askorbínsýru (C-vítamín).	

Notkun: ½ teskeið í vökva einu sinni á dag til þess að viðhalda eðlilegri meltingu eða ½ teskeið þrisvar á dag í vökva þegar um meltingarvandamál er að ræða.

Geymsla: Infant's Blend má frysta. Kæling tryggir hámarksgæði og stöðugleika; engu að síður er hægt að geyma Infant's Blend við stofuhita í stuttan tíma í senn, t.d. þegar ferðast er.



8 tegunda gerlahópur til þess að byggja upp eðlilegan styrk, sérstaklega sett saman til þess að viðhalda eðlilegri flóru fullorðins fólks.

12 billjónir lífvænlegra/virkra gerla
60 og 120 jurtahylki

Adult's Blend

Fyrir fullorðna 16–65 ára

Heilbrigð flóra fullorðins fólks er áþekkt flóru barna en hún er stærri í sniðum. Fullorðinn einstaklingur þarf miklu meira magn sömu gerla.

Hinn sérstaki gerlahópur sem notaður er í Adult's Blend var aðlagður heilsu fullorðinna einstaklinga.

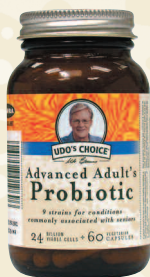
- **Takmarkar virkni örvera og sýkla og sjúkdómsvaldandi baktería.**
- **Brýtur niður mjólkursykur og framleiðir ensím mjólkursykurkljúfa og dregur úr mjólkuróþoli.**
- **Stuðlar að frásogi steinefna og framleiðir mikilvæg B-vítamín.**
- **Bætir meltingu próteina, kolvetna og fitu.**
- **Stuðlar að reglulegum hægðum.**

Hvert jurtahylki inniheldur: 12 billjónir lífvænlegra gerla við framleiðslu.

<i>Lactobacillus casei</i>	25%
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	25%
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	20%
<i>Lactobacillus plantarum</i>	10%
<i>Streptococcus thermophilus</i>	7%
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	5%
<i>Bifidobacterium breve</i>	5%
<i>Lactobacillus bulgaricus</i>	3%
Blandað saman við: örkrystallaðan sellulósa, magnísíumsterat og askorbínsýru.	

Notkun: Mælt er með einu hylki á fullan maga til þess að viðhalda góðri þarmaflóru eða þremur hylkjum þrisvar á dag á fullan maga sem meðferð ef um óþægindi í meltingarvegi er að ræða.

Geymsla: Adult's Blend má frysta. Kæling tryggir hámarksgeði og stöðugleika; engu að síður er hægt að geyma Adult's Blend við stofuhita í stuttan tíma í senn, t.d. þegar ferðast er.



9 tegunda sérhæfður gerlahópur sem byggir upp styrk, hannað með góða virkni ristilsins í huga.

24 billjónir lífvænlegra/virkra gerla
30 og 60 jurtahylki

Advanced Adult's

Fyrir fullorðna með óásættanlega ristilvirkni **Fyrir** 65 ára og eldri

Eldra fólk þarf að jafnaði mikið magn hagstæðra gerla og nokkrar tegundir bifidogerla til þess að tryggja heilsu ristilsins. Mikil neysla á acidophilus, þegar það skortir á bifidogarlana, getur valdið hægðatregðu. Þessi blanda var sérstaklega hönnuð með áherslu á háfrínt jafnvægi bifidogarlanna sem eru nauðsynlegir heilsu og langlífi fólks á besta aldri.

Þessi blanda er einnig ætluð þeim sem eru undir 65 ára aldri og eiga við vandamál í ristli að etja; eru annað hvort með krónískan niðurgang eða hægðatregðu sem er oft vísbending um að annað gæti verið að.

Hinn sérhæfði gerlahópur sem notaður er í Advanced Adult's blönduna er sérvalinn með tilliti til lakrar starfsemi ristilsins og aldurs.

- **Hannað til þess að ýta við hægum ristli, óeðlilegri frumskiptingu, bakteríusýkingum og háu kólesteróli.**
- **Bætir meltingu próteina, kolvetna og fitu.**
- **Bætir ónæmiskerfið og minnkar bólgur.**

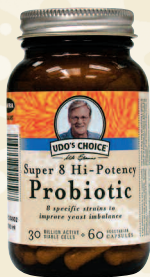
Hvert jurtahylki inniheldur: 24 billjónir lífvænlegra gerla við framleiðslu.

<i>Lactobacillus casei</i>	20%
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	20%
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	10%
<i>Lactobacillus plantarum</i>	10%
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	10%
<i>Bifidobacterium breve</i>	10%
<i>Bifidobacterium longum</i>	10%
<i>Streptococcus thermophilus</i>	7%
<i>Lactobacillus bulgaricus</i>	3%

Blandað saman við: úrkystallaðan sellulósa, magnisiumsterat og askorbínsýru.

Notkun: Mælt er með einu hylki á fullan maga til þess að viðhalda góðri þarmaflöru eða þremur hylkjum þrisvar á dag á fullan maga sem meðferð ef um óþægindi í meltingarvegi er að ræða.

Geymsla: Advanced Adult's blönduna má frysta. Kæling tryggir hámarksgeði og stöðugleika; engu að síður er hægt að geyma Advanced Adult's við stofuhita í stuttan tíma í senn, t.d. þegar ferðast er.



8 tegunda gerlahópur sem dregur úr ofvexti gersveppa, sérhannað með hærra hlutfalli af *L.acidophilus*.

30 billjónir lífvænlegra/virkra gerla
30 og 60 jurtafylki

Super 8 Hi-Potency

Leiðréttir ójafnvægi gersveppa 5 ára og eldri

Vinveittu bakteríurnar, þær meinvirku og gersveppurinn ættu í raun og sanni að vera í góðu jafnvægi í líkama okkar. Nútímalífnaðarhættir mannsins með tilheyrandi óhollu mataræði, stressi og lyfjainntökum ýmiskonar valda því að gersveppurinn nær undirtökunum í meltingarvegi okkar. Yfirtaka gersveppsins veldur óþéttum meltingarvegi, meltingarvandamálum, ofnæmi ýmiskonar og ójafnvægi í ónæmiskerfi. Þegar gersveppurinn hefur náð slíku ægivaldi á þarmaflórunni er komin upp svokölluð *Candida* sveppasýking, sem svo margir orðið þekkjá vegna mikillar umræðu undanfarinna ára, sérstaklega í tengslum við inntöku fúkkalyfja og sykurát.

Hinn sérhæfði gerlahópur sem notaður er í Super 8 blönduna er sérvalinn með tilliti til allra aldurshópa.

- **Hannað til þess að koma jafnvægi á gersveppinn og óþéttan meltingarveg.**
- **Inniheldur gerla sem koma í veg fyrir sýkingu í leg-göngum og þvagfærum.**

Hvert fylki inniheldur: 30 billion viable cells at time of manufacture.

<i>Lactobacillus acidophilus</i>	45%
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	25%
<i>Streptococcus thermophilus</i>	10%
<i>Lactobacillus plantarum</i>	7%
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	6%
<i>Lactobacillus bulgaricus</i>	3%
<i>Bifidobacterium longum</i>	3%
<i>Lactobacillus salivarius</i>	1%
Blandað saman við: örkrystallaðan sellulósa, magnísíumsterat og askorbínsýru.	

Notkun: Mælt er með einu fylki á fullan maga til þess að viðhalda góðri þarmaflóru eða þremur fylkjum þrisvar á dag á fullan maga sem meðferð ef um óþægindi í meltingarvegi er að ræða.

Geymsla: Advanced Adult's blönduna má frysta. Kæling tryggir hámarksgeði og stöðugleika; engu að síður er hægt að geyma Advanced Adult's við stofuhita í stuttan tíma í senn, t.d. þegar ferðast er.



5 tegunda gerlahópur, sérstaklega hannaður með *L. salivarius* til þess að laga þrusku í munn.

Super 5 Lozenge

Fyrir munnheilsu fyrir alla aldurshópa

Vinveittir gerlar eru nauðsynlegir gegn óvinveittum lífverum sem valda því sem kallað er þruska. Þruska hefur áhrif á ástand gómsins, tannskemmdir, vefskemmdir og andfýlu. Til þess að ná sem bestum árangri er best að vinveittu gerlanir komist í beint samband við munn, tennur, góm og háls. Af þessum ástæðum ætti að leyfa töflunni að leysast upp rólega í munninum eftir máltíð.

Hinn sérstaki gerlahópur sem notaður er í Super 5 var sérvalinn með munnheilsu í huga og er fyrir alla aldurshópa.

- **Einstakur með hindberjabragði í hálstöflufomi**
- **Verndar gegn þrusku, særindum í gömi, tannskemmdum, vefjaskemmdum og andfýlu.**

Hver hálstafli inniheldur: 1 billjón lífvænlegra gerla.

<i>Lactobacillus acidophilus</i>	60%
<i>Bifidobacterium bifidum</i>	15%
<i>Streptococcus thermophilus</i>	15%
<i>Lactobacillus bulgaricus</i>	5%
<i>Lactobacillus salivarius</i>	5%

Blandað saman við: maltoextrin, Sucanat®, örkrystallaðan sellulósa, magnisiumsterat og askorbínsýru (C-vítamin), sitrónusýru og náttúrulegt hindberjabragð og náttúrulegan lit.

Notkun: Leysið eina hálstöflu upp í munn í fullan maga til þess að viðhalda góðri flóru eða þrjár töflur þrisvar á dag á fullan maga sem meðferð ef um óþægindi er að ræða.

Geymsla: Super 5 má frysta. Kæling tryggir hámarksgæði og stöðugleika; engu að síður er hægt að geyma Super 5 við stofuhita stuttan tíma í senn, t.d. þegar ferðast er.



Fleiri vörur úr Udo's fjölskyldunni:

Udo's 3•6•9 olíublandan

Neysla fullnægjandi skammts af lífsnauðsynlegum fitusýrum og í réttum hlutföllum eins og finna má í Udo's 3•6•9 olíublöndunni eykur orku, þol og frammistöðu, bætir svefn, einbeiting eykst, skapið batnar og húðin verður fegurri. Rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæð áhrif fitusýra á hjarta og æðakerfi, kólesteról í blóði og aukna fitubrennslu. Þær hafa einnig áhrif á hreyfigetu og liðleika og það að við náum okkur fyrr upp úr veikindum.

Udo's 3•6•9 olíublandan inniheldur náttúrulegar, óunnar hörfræ-, sesam- og sólblómaolíur ásamt kvöldvorrósarolíu og hrísgrjóna- og hafraræsolíur sem tryggja hámarksnæringu í minnsta mögulega magni

Udo's Beyond Greens

Beyond Greens er sankölluð ofurfæða úr lífrænt ræktuðu bygg, alfaalfa, rúggrasi og spirulinu, klórellu, brokkoli, steinselju og káli. Þessar grænu afurðir eru ríkar af afeitrandi blaðgrænu og innihalda góð vítamín, steinefni og prótein sem halda þér í toppformi. Sem dæmi inniheldur bygg margvíslega næringu eins og kalk, magnesíum, sink, kopar, seleníum, B vítamín, karótín og C og E vítamín. Orkugefandi efni eins og ginseng og blómafræflar, sem vinna gegn álagi á erfiðum tímum eru líka í Beyond Greens blöndunni.

Með neyslu á Beyond Greens stóreykst upptaka næringarefna og frásog ásamt því að bæta meltinguna og hreinsa líkamann. Það hefur bein áhrif á líkamsorkuna, snerpu hugans, þol og ónæmiskerfið.

**Udo Erasmus er alþjóðlega þekkt
nafn í allri umræðu um fitusýrur,
olíur, kólesteról og almennt
heilbrigði mannsins.**



Udo útskrifaðist með B.Sc. gráðu í dýrafræði frá British Columbia Háskólanum og lagði svo í framhaldi stund á lífeðlisfræði og erfðavísindi. Árið 1980 tók líf hans stakkaskiptum þegar hann varð fyrir sýkingu af völdum skordýraeiturs. Þar sem læknavísindin og lyfjaiðnaðurinn gátu ekki hjálpað honum komst hann að þeirri niðurstöðu að heilsa hans væri á hans eigin ábyrgð og hann snéri sér að næringarfræði. Afrakstur margra ára rannsókna hans í næringarfræði náði hámarki með kanadísku metsölubókinni Fats that Heal - Fats that Kill sem var PhD-lokaverkefni hans í næringarfræði.

Árið 1983 hóf hann frumkvöðlastarf sitt í þeirri tækni að pressa og pakka ferskum olíum til manneðis með heilsuna á oddinn. Þar náði hann að útiloka það sem getur valdið því að olíurnar missi næringargildi sitt og verði fyrir eitúráhrifum, en það eru ljós, hiti og súrefni. Til þessa hafði mikil vinnsla á olíum til að auka geymsluþol þeirra skaðað þær verulega og verið á kostnað mikilla heilsusamlegra gæða.

Á síðustu tuttugu árum hefur Udo Erasmus haft mikil áhrif og komið fram í fjölda sjónvarps- og útvarpsþátta og í blaðaviðtölum, auk þess sem hann er vinsæll fyrirlesari um allan heim. Óhætt er að segja að hann sé umtalaðasti næringarfræðingur samtímans sem farið hefur óhefðbundnar leiðir að marki sínu. Árið 2005 var Udo Erasmus heiðraður af Canadian Health Food Association fyrir framúrskrandi störf undanfarna tvo áratugi og komst í kjölfarið inn í úrvalsklúbbinn CHFA's Hall Of Fame. Til marks um mikil áhrif hans að undanförunu eru jákvæð skrif vísindamanna í virtustu tímarit og blöð heims um hann en fullyrða má að í engan næringarfræðing hafi verið vitnað jafnmikið á síðustu árum.



heilsa
-hafðu það gott

Þessi bæklingur er gefinn út af Heilsu ehf.
Sundaborg 1, 104 Reykjavík, 533 3232
www.heilsa.is