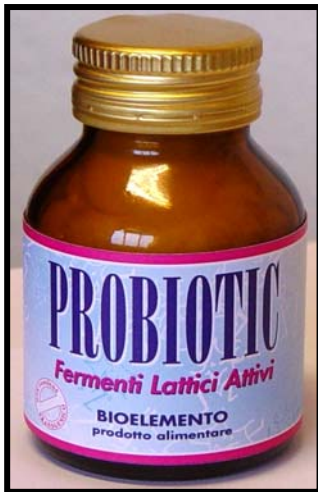


Probiotic® Probiotic®

Fermenti Lattici Vivi



Probiotic®

Generavita® si compone di 7 ceppi e più di 14 miliardi di cellule Attive ogni compressa!!

I batteri benefici che popolano il vostro tratto gastrointestinale sono assolutamente essenziali per la vostra salute e benessere e non spetta soltanto al vostro sistema immunitario mantenerli in buona

salute. Senza colonie forti e vitali di lattobatteri e bifidobatteri, il vostro corpo perderà gli essenziali servizi resi da questi difensori di prima linea. I poteri protettivi dei batteri benefici sono molti, ma prima di discutere i molti modi in cui i batteri amici possono proteggerci dalle malattie e dai disturbi, vediamo quanto fanno per noi nell'ambito dell'alimentazione.

- ☑ ANTIBIOTICO NATURALE
- ☑ RIEQUILIBRA LA FLORA BATTERICA DEL GASTRO INTESTINALE
- ☑ COMBATE I BATTERI PATOGENI
- ☑ UTILE NELLE ALTERAZIONI DELLE MUCOSE VAGINALI
- ☑ UTILE IN CASO DI DIVERTICOLITE
- ☑ UTILE IN CASO DI CISTITE E CANDIDOSI

La vostra prima linea di difesa

Nel corso del tempo, gli esseri umani hanno sviluppato una relazione simbiotica con la flora batterica benefica. Il sistema immunitario entra in azione al primo segno che qualsiasi microbo pericoloso sia sfuggito alle attenzioni letali dei difensori del tratto gastrointestinale, tuttavia, i batteri amici non vengono mai attaccati. Il corpo si rende in qualche modo conto che questi batteri amici sono essenziali per la salute e li lascia stare. Ritengo che, in realtà, il sistema immunitario accetti di buon grado il loro aiuto. Il vostro tratto gastrointestinale è dove incomincia tutto questo, è questo il punto in cui la guerra tra i bravi e i cattivi può essere vinta rapidamente, ma è anche la zona in cui si possono perdere battaglie cruciali. Quando sono presenti in numero sufficiente colonie di batteri benefici, è probabile che non vi accorgiate nemmeno di essere sotto assedio.

Tuttavia, se si ha un deficit di batteri amici, e per qualsiasi ragione si sono persi troppi colonizzatori, ci si ammala molto rapidamente, non appena un batterio esterno invade il proprio corpo. Circa un terzo del materiale fecale secco è costituito da batteri vivi e batteri morti. Per completare un'analisi accurata di un piccolo campione di feci umane, potrebbe essere necessario fino a un anno. Per questa ragione, quando si chiede a un laboratorio di analizzare un campione di feci, si fornisce loro un breve elenco di organismi dai quali il vostro dottore ritiene potreste essere affetti. Ad esempio, nel caso di sospetta intossicazione alimentare, può essere richiesto al laboratorio di testare soltanto la presenza di batteri *E. coli* e *Salmonella*, due dei colpevoli più comuni presenti nella catena alimentare.

Abitanti del tratto gastrointestinale

Il vostro tratto digerente ospita più di quattrocento specie di batteri, e altre differenti specie occupano altre regioni del vostro corpo. Le migliaia di miliardi di batteri che vivono nel tratto gastrointestinale dell'adulto medio, pesano circa un chilo e mezzo. Avete più cellule di batteri nei vostri intestini del numero totale di cellule del vostro corpo. Diamo un'occhiata ad alcuni degli organismi microscopici comunemente "residenti" nelle diverse parti del tratto gastrointestinale.

Nella bocca

La bocca, via d'accesso al corpo, contiene un gran numero di batteri che prosperano nella saliva. Oltre agli importanti enzimi digestivi, che danno inizio alla decomposizione chimica degli alimenti mentre masticate, la saliva contiene da 10.000 a un miliardo di microrganismi per millilitro, (ossia un quinto di cucchiaino da tè). Anche se alcuni batteri che si trovano nel cavo orale possono, se sono presenti troppo a lungo, provocare delle carie, la maggior parte sono occupanti neutri. La vostra saliva contiene in quantità diverse Streptococchi, Lattobacilli, Veillonella, Bacteroides, Staphylococchi e Corynebacteria. Sono presenti anche bacilli fusiformi e spirochete che si possono associare tra loro per produrre fusospirochetosi, una forma di angina di Vincent, che rappresenta una forma acuta di gengivite.

Nello stomaco

Durante il processo digestivo, lo stomaco secreta enzimi digerenti e acido cloridrico. Questi

elementi proseguono il processo digerente che aveva avuto inizio nella bocca. A differenza del gran numero di batteri presenti nella bocca, lo stomaco ne contiene solo circa 1.000 per millilitro. Per questa ragione, molti dei microrganismi che vengono inghiottiti non possono sopravvivere nell'ostile ambiente acido dello stomaco. È una fortuna, se si pensa al numero di batteri ostili che sono presenti nella catena alimentare, ma spesso anche nell'acqua di rubinetto. Il periodo di tempo in cui il cibo rimane all'interno dello stomaco è solo uno dei fattori che aiutano a determinare quanti e quali specie di batteri sopravvivono agli acidi digerenti. Diversi altri fattori determinano come i batteri, sia amici che ostili, possano sopravvivere nelle regioni inferiori del tratto gastrointestinale. Tra questi fattori figurano la dieta, il pH, esposizioni ambientali e un'adeguata peristalsi.

Dieta

Il tipo di cibo che assumete ha delle conseguenze sui batteri che popolano il vostro corpo. Ad esempio, una dieta bifidogenica, che comprende un apporto elevato di carboidrati complessi, comprese verdura, frutta e cereali, favorisce livelli elevati di bifidobatteri amici nel vostro intestino crasso. D'altra parte l'assunzione di grandi quantitativi di carni favorisce un accumulo di batteri putrefattivi. Questo accade perché le carni e i grassi richiedono molto tempo per essere decomposti e poter essere integralmente digeriti.

Fattore pH

PH significa potenziale di idrogeno. Il livello di acidità è determinato dal valore del pH dell'ambiente. Un livello di pH pari a 7 indica un ambiente neutro. Qualsiasi numero del pH superiore al 7 significa un ambiente alcalino, mentre i numeri inferiori al 7 indicano un ambiente acido. Il grado di acidità del tratto gastrointestinale contribuisce alla colonizzazione batterica di alcune specie e aiuta la distruzione di altre. E' molto importante mantenere il normale ambiente acido del vostro stomaco. Dovete rendervi conto che un uso eccessivo di antiacidi, compresi i farmaci da banco abitualmente utilizzati per neutralizzare l'acidità di stomaco, i farmaci su prescrizione e anche il vecchio rimedio di elezione, il bicarbonato di sodio, altera il bilancio acido e permette la sopravvivenza di batteri pericolosi in questa regione abitualmente ad essi ostile.

Esposizione ambientale

Le persone che vivono in talune aree del globo, come ad esempio i tropici, sono spesso esposte a infezioni microbiche. Anche se una volta si riteneva che gli americani fossero relativamente protetti da infezioni da parte di microbi pericolosi, non è più così. Sia la catena alimentare che molti sistemi idrici sono stati infiltrati da organismi

pericolosi. A meno che non si prendano precauzioni adeguate, con tutta la probabilità la vostra famiglia sarà o è già stata esposta ad alcuni di loro.

Azione peristaltica

Viene dato il nome di peristalsi al movimento ondulatorio provocato dai muscoli quando alternativamente si estendono e si contraggono. Di norma la peristalsi avviene dalla parte superiore del tratto gastrointestinale verso il basso. È questa contrazione ritmica che mantiene il contenuto in movimento attraverso questo passaggio molto lungo. Una scarsa azione peristaltica rappresenta, spesso, il risultato di un insufficiente quantitativo di fluidi e fibre nella dieta. Qualsiasi batterio che sopravviva al passaggio attraverso l'ambiente acido dello stomaco - e sono in molti a riuscirci - passa nell'intestino tenue. Quando la peristalsi viene rallentata o interrotta, il cibo ristagna e può putrefare. Questo cibo stagnante in putrefazione può diventare terreno fertile per uno sviluppo eccessivo di lieviti e batteri pericolosi. Una scarsa peristalsi può anche provocare la stitichezza, che può a sua volta portare alla diverticolite, un disturbo per cui il cibo resta intrappolato in piccole aree dell'intestino, conformate a tasca, che prendono il nome di diverticoli. Una volta intrappolati i residui di cibo, i diverticoli possono infiammarsi o infettarsi determinando dolori, febbre e brividi.

Nell'intestino tenue

L'intestino tenue non è solamente la zona in cui si verifica la maggior parte della digestione degli alimenti, è anche il luogo dove arrivano tutti i batteri pericolosi che sono sopravvissuti al viaggio attraverso lo stomaco. La parte superiore dell'intestino tenue, il duodeno, è scarsamente popolata, con solo diecimila organismi per millimetro di contenuto circa. Si tratta principalmente dei batteri transienti (viaggiatori) che restano nel tratto gastrointestinale per un periodo di tempo relativamente breve. Tuttavia, proseguendo giù nell'ileo c'è una popolazione di organismi variegata e stabile. Qui, la popolazione può ammontare da centomila a dieci milioni di organismi per millilitro. Il tipo di batteri che si trovano qui comprendono gli Streptococchi; piccoli quantitativi di Bacteroides, tutta una varietà di lieviti e enterobatteri, alcuni dei quali pericolosi; i bifidobatteri, inquilini amici, che vivono soprattutto nell'intestino crasso; e lattobacilli. Tra la flora batterica amica che vive nell'intestino tenue, il più importante è il *Lactobacillus Acidophilus*.

La famiglia del Lactobacillus

Il *Lactobacillus acidophilus*, il *L. bulgaricus* e il *L. casei* sono tutti membri benefici della famiglia



del lactobacillus. Sia il *L. bulgaricus*, sia il *L. casei* sono batteri transienti che si ritrovano abitualmente in numero variabile nell'intestino, mentre lo attraversano. Essi provengono dai latticini che consumate, compreso lo yogurt, il latte e i formaggi. Tutti i lattobacilli hanno alcune caratteristiche in comune: il prefisso lacto - dal latino "latte" - indica che questi batteri preferiscono un terreno di coltura a base di latte. Un'altra caratteristica in comune è la produzione dell'enzima lattasi, che è essenziale per la digestione dello zucchero del latte (il lattosio). Essi producono anche acido lattico dai carboidrati, un prodotto che ricrea nel tratto digerente un ambiente acido, che aiuta a eliminare qualsiasi microrganismo pericoloso che proliferi in un ambiente alcalino. Alcuni batteri possono vivere soltanto in un ambiente esente da ossigeno, mentre altri necessitano di piccoli quantitativi di ossigeno, esattamente come noi. Per via della loro capacità di crescere, sia in presenza sia in assenza di ossigeno, i lattobacilli sono considerati batteri anaerobici facoltativi. Queste caratteristiche variabili sono molto importanti per i difensori del vostro corpo; ad esempio, usando tutto l'ossigeno disponibile nel loro habitat, i batteri "respiranti" amici negano ossigeno alle specie pericolose che invece lo richiedono. Tra i batteri che risiedono stabilmente nell'intestino tenue il più importante è di gran lunga il *L. acidophilus*: questo è il colonizzatore, l'abitante che costituisce la vostra prima linea di difesa contro gli invasori esterni, ma anche contro organismi opportunistici come i lieviti, che possono occupare la zona, propagandosi nel corpo ogni qualvolta le forze di occupazione difensiva risultano indebolite. I batteri *L. acidophilus* aiutano anche a mantenere il cuore sano, abbassando i livelli di colesterolo nel sangue.

Quando i batteri *L. acidophilus* sono presenti in numero sufficiente, impediscono agli agenti patogeni invasori e agli organismi opportunistici di trovare "aree di parcheggio" tra le pareti intestinali, dove le sostanze nutrienti si incrociano con il flusso sanguigno. Se un numero eccessivo di batteri pericolosi riesce a insediare delle colonie, l'assorbimento delle sostanze nutrienti può essere bloccato. Fortunatamente, quando le pareti sono affollate da colonizzatori acidofili, non c'è più spazio per i nuovi arrivati, e nessuna possibilità per gli organismi opportunistici di oltrepassare i propri confini. Una caratteristica molto positiva di alcuni superceppi di *L. acidophilus* è che essi **aderiscono naturalmente alle pareti dell'intestino.** Questi ceppi noti come ceppi aderenti, sono i più desiderabili, in quanto si agganciano con una grande tenacia ai loro spazi di insediamento, e questo senza danneggiare la parete intestinale. La maggior parte degli agenti patogeni, come l'apportatrice di malattie *E. coli*, si scavano letteralmente dei fori nelle pareti intestinali, provocando delle microinfezioni. Anche se la maggior parte dei probiotici commerciali non ne contengono, alcuni superceppi di batteri



benefici agiscono anche inibendo i microrganismi indesiderabili mediante la loro produzione di perossido di idrogeno, acidi e antibiotici naturali. Queste sostanze minacciano l'esistenza dei batteri pericolosi. Vi siete mai trovati in un'atmosfera nella quale non vi sentivate a vostro agio? Istintivamente, non volevate allontanarvi da quell'ambiente il più presto possibile? Lo stesso concetto si applica ai batteri pericolosi. I vostri "bravi ragazzi" amici creano effettivamente un ambiente interno così ostile nei confronti dei patogeni che, i "cattivi ragazzi" non vedono l'ora di andarsene. Se ne vanno rapidamente e finiscono per essere espulsi dall'organismo.

Nell'intestino crasso

L'intestino crasso è fondamentalmente un ambiente anaerobico, nel quale cioè non è presente ossigeno. Questa parte del vostro tratto gastrointestinale è quella dove si trova la maggior concentrazione di batteri. Infatti in qualsiasi sua parte ospita da cento a mille miliardi di microrganismi batterici per millilitro. Da non dimenticare che un millilitro è solamente 1/5 di un cucchiaino da tè. Quando il cibo raggiunge l'intestino crasso, non è altro che una massa acquosa, e tutte le sue sostanze nutrienti utili sono già state assorbite. La responsabilità primaria dell'intestino crasso è quella di smaltire questi rifiuti, ma prima esso deve rigenerare o riciclare l'acqua, trasformando la sostanza liquida in materiale solido. I rifiuti vengono quindi rapidamente inoltrati per essere espulsi dal corpo, questo processo di riciclo deve essere eseguito rapidamente, prima che le sostanze residue possano putrefare diventando tossiche. Un'altra ragione di questa fretta è che molti organismi pericolosi vengono alimentati proprio dai rifiuti in via di putrefazione. Il difficile compito è quindi quello di espellere i rifiuti prima che diventino un terreno di coltura per i batteri pericolosi. È per questa ragione che la stitichezza cronica può essere un disturbo fastidioso e decisamente pericoloso. Quando nell'intestino crasso sono presenti in numero sufficiente dei batteri amici residenti, si verifica una putrefazione molto scarsa e i rifiuti vi passano attraverso tempestivamente. Tuttavia, quando non vi sono sufficienti batteri benefici nascono numerosi problemi. Di solito, l'intestino crasso ospita lo stesso numero totale di batteri, ma i rapporti tra i diversi gruppi presenti possono squilibrarsi, determinando effetti disastrosi. I batteri cattivi possono moltiplicarsi e aderire alle pareti intestinali, affollandovi fino ad eliminare i difensori. I prodotti chimici potenzialmente cancerogeni, possono a quel punto, quando i batteri pericolosi si insediano stabilmente nella zona, trasformarsi in veri agenti cancerogeni. Inoltre, le infezioni batteriche delle pareti intestinali, come ad esempio la colite ulcerosa, quando i livelli dei batteri benefici diminuiscono,

diventano un rischio concreto. Anche se ve ne sono, nella zona inferiore dell'intestino tenue, i **bifidobatteri si riscontrano per lo più nell'intestino crasso, e sono i principali difensori di questa zona.**

Bifidobatteri

Tra i bifidobatteri amici che si trovano nell'intestino crasso vi sono il *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum* e il *Bifidobacterium infantis*. Questi sono benefici, sia per i bambini che per gli adulti. Come già anticipato, nella parte inferiore dell'intestino tenue risiede un gran numero di bifidobatteri, ma le loro maggiori colonie risiedono nell'intestino crasso. Essi sono (o dovrebbero essere) i più importanti residenti di questa parte del tratto gastrointestinale. Quando i bifidobatteri sono presenti in forze sufficienti, si disputano ferocemente i nutrienti e i siti di insediamento lungo le pareti intestinali. I microrganismi opportunistici - e tra questi è compreso il fungo-lievito *Candida albicans* e altri invasori patogeni che riescono a introdursi - cercano sempre una possibilità di colonizzare e di moltiplicarsi ma, non possono esistere senza avere a disposizione del cibo e devono avere una superficie sulla quale insediarsi. Quando le colonie di bifidobatteri sono sane e forti, questi cattivi ragazzi sono costretti a passare semplicemente attraverso il tratto gastrointestinale e ad uscire dal corpo. Un altro modo in cui i bifidobatteri proteggono se stessi (e voi) è mediante la produzione degli acidi acetico e lattico, che creano un ambiente ostile per i microbi pericolosi che richiedono invece un'atmosfera alcalina. I bifidobatteri prosperano, inoltre, benissimo in assenza di ossigeno, di conseguenza, i batteri aerobici che hanno bisogno di "respirare", non riescono a sopravvivere al passaggio attraverso questa zona. I bifidobatteri producono alcune importanti vitamine del complesso B senza le quali non si può vivere. Inoltre sono di aiuto nella terapia nutrizionale di alcune affezioni epatiche. Ancora, agiscono contro determinati batteri nocivi che si celano nella zona e impediscono loro di trasformare i nitrati (presenti negli alimenti e nell'acqua) in nitriti, che sono noti agenti cancerogeni.

Confezione

Flacone da 30 compresse
Peso compressa 500 mg
Peso netto 15 g

Flacone da 100 compresse
Peso compressa 500 mg
Peso netto 50 g

Modalità d'uso

Bambini da 1 a 3 anni:

½ compressa al mattino a digiuno per 7 giorni.

Bambini oltre i 3 anni:

1 compressa al mattino a digiuno per 7 giorni.

Adulti:

3 compresse al mattino a digiuno per 7 giorni, poi passare a 1 compressa tutti i giorni.

Prevenzione:

1 compressa tutti i giorni.

Cistiti e Candidosi :

5 compresse al mattino a digiuno.

1 compressa inserita direttamente nelle mucose vaginali, alla sera prima di coricarsi.

Conservare in luogo fresco e asciutto. In estate con temperature superiori ai 20° è consigliata la conservazione in frigorifero.

Composizione:

Lactobacillus Sporogenes (corrisponde a circa 2 Miliardi di cellule vive) derivanti dal Lattosio	133,33 mg
Lactobacillus Acidophilus (corrisponde a circa 400 Milioni di cellule) derivanti dal Lattosio	133,33 mg
Streptococcus Thermophilus (corrisponde a circa 6,6 Miliardi di cellule vive) derivanti dal Lattosio	66,66 mg
Lactobacillus Bulgaricus (corrisponde a circa 3,3 Miliardi di cellule vive) derivanti dal Lattosio	66,66 mg
Saccharomyces Cerevisiae (corrisponde a circa 170 Milioni di cellule vive) derivante dalla Bietola	34 mg
Bifidobacteria Infantis/long (corrisponde a circa 200 Milioni di cellule vive) derivante da un Fungo	20 mg
Lactobacillus C. Rhamnosus (corrisponde a circa 2 Miliardi di cellule vive) derivante dal Lattosio	20 mg
Magnesio Stearato	12 mg
Gomma di Guar	10 mg
Silice micronizzata naturale	4 mg

Note:

