

# ProbioLact NO DEP pro zdravý životní styl



**favea**   
pro vaše zdraví

*Každý někdy zažívá stres a úzkost. Dva ze tří dospělých uvádí, že zažívají každodenní stres. Ať už je to příležitostné nebo chronické, existuje mnoho negativních zdravotních důsledků, které jsou v důsledku stresu zažívány.*

*To je důvod, proč jsme hrdí na to, že vám můžeme představit novou řadu produktů pro zdraví, která poskytuje přirozený způsob podpory celkové duševní pohody.*

*Lacticaseibacillus paracasei Lpc-37® (SD-5275) je inovativní probiotické řešení pro podporu duševní pohody. Bylo klinicky prokázáno, že zvládá podpořit psychickou reakci mysli na stres. Tím, že významně snižuje vnímaný stres uživatelů, prémiový probiotický kmen Lacticaseibacillus paracasei Lpc-37® (SD-5275) – pomáhá vyrovnávat náladu, podporuje celkovou duševní pohodu a nabízí uvolněný stav mysli.*

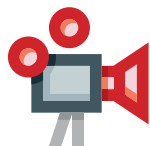
**Pomáhá zvládat psychickou reakci na stres.  
Podporuje duševní pohodu.  
Pomáhá vyrovnávat a regulovat celkové pocity stresu.**

| Aktivní látky v 1 tabletě                                                            | 1 tableta obsahuje                     | % DRHP* |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|
| Lactobacillus paracasei Lpc-37® (SD-5275), nový název EU Lacticaseibacillus paracase | 87,5 mg<br>17 x 10 <sup>9</sup> CFU*** | **      |
| Niacin (nikotinamid)                                                                 | 2,40 mg NE                             | 15      |
| Vitamin B1 (thiamin-mononitrát)                                                      | 0,17 mg                                | 15      |
| Vitamin B6 (pyridoxin-hydrochlorid)                                                  | 0,21 mg                                | 15      |

\* DRHP = denní referenční hodnota příjmu | \*\* DRHP není stanovena

\*\*\*CFU - colony-forming unit (kolonie tvořící jednotky) při výstupní kontrole z výroby

**Doporučené dávkování a upozornění pro užívání:** 1 tableta denně, nejlépe během snídání. Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Doplněk stravy nejsou náhradou pestré stravy. Není určeno dětem do 3 let.



Podívejte se na záznam přednášky Dr. Matuškové na téma **"Účinky probiotik na depresivní nebo úzkostné stavy u zdravých jedinců."** pro lékárníky a další odbornou veřejnost.

(kliknutí na tento červený rámeček vás přesměruje na video)

Materiál je určen pro odbornou veřejnost.

**ProbioLact**  
**NO DEP**

doplněk stravy se sladidlem  
výživový doplněk so sladidlom

**Lacticaseibacillus paracasei Lpc-37®**  
**vitamin B1, B3 (niacin) a B6**

**30** tablet  
tablet

**favea**   
pro vaše zdraví

[www.faveaplus.cz](http://www.faveaplus.cz)

## **Způsob a styl života přispívá k mnohým problémům s psychickou pohodou adolescentů v dnešní době.**

Medicína hledá zmírnění intenzity a opakování psychotických symptomů a šetření v USA zjistilo, že děti a mladí lidé s ADHD (hyperkinetická porucha) využívali zdravotnické služby výrazně více než kontrolní skupiny, přičemž "dvakrát více využívali" všechny tyto služby ve dvou letech před diagnózou ve srovnání s dětmi bez ADHD.

**Celosvětově je 10–20 % dětí a dospívajících postiženo poruchami duševního zdraví.** Je to stejné v zemích s nízkými, středními a vysokými příjmy. Prevalence diagnostikovaných poruch duševního zdraví se po celém světě zvyšila, přičemž tři čtvrtiny poruch duševního zdraví jsou nyní identifikovány před dosažením věku 25 let. Celosvětová prevalence úzkostných poruch u dětí a dospívajících byla hlášena jako 6,5 %, jakákoli depresivní porucha 2,5 %, porucha pozornosti s hyperaktivitou 3,4 % a jakákoli rušivá porucha 5,7 %. Souvislost mezi duševními poruchami a sebevraždou je dobře známá. Některé klíčové problémy, které přímo souvisejí s depresí a úzkostí dospívajících, jsou sebevražedné myšlenky (nebo chování) a zneužívání návykových látek. Teenageři, kteří skrývají svou depresi a úzkost před rodiči a přáteli, jsou vystaveni většímu riziku a poskytovatelé zdravotní péče by měli být na tyto poruchy a jejich příznaky ostražití. Poskytovatelé zdravotní péče by měli soukromě vyšetřovat dospívající na známky deprese a sebevražedných sklónů, aby získali co nejvíce přesných informací, stejně jako o sexuální zdraví a zneužívání návykových látek.

**Řešení může představovat doplnění klasické psychoterapie a farmakoterapie vitamíny v relevantních denních dávkách.**

*Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) schválil vědecky zdůvodněná zdravotní tvrzení k následujícím vitamínům:*

**Niacin** přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, k normální činnosti nervové soustavy, normální psychické činnosti, udržení normálního stavu sliznic, normálního stavu pokožky a ke snížení míry únavy a vyčerpání.

**Thiamin** přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, normální činnosti nervové soustavy, normální psychické činnosti, k normálnímu energetickému metabolismu normální činnosti nervové soustavy, normálnímu metabolismu homocysteinu, (přičemž homocystein je aminokyselina, která v lidském organismu vzniká přirozeně z jiné aminokyseliny), normálnímu metabolismu bílkovin a glykogenu k normální psychické činnosti, k normální funkci imunitního systému, ke snížení míry únavy, vyčerpání přispívá k regulaci hormonální aktivity.

**Vitamin B6/pyridoxin** přispívá k normálnímu energetickému metabolismu normální činnosti nervové soustavy, normálnímu metabolismu homocysteinu (homocystein je aminokyselina, která v lidském organismu vzniká přirozeně při metabolismu aminokyselin s obsahem síry), normálnímu metabolismu bílkovin a glykogenu k normální psychické činnosti, k normální funkci imunitního systému, ke snížení míry únavy, vyčerpání a přispívá k regulaci hormonální aktivity.

Přesto, že žijí v relativním materiálním dostatku jsou starší děti/adolescenti pod přetlakem informací z internetu a médií co mohou využít i negativně, kdy vyrůstají a dospívají mnohdy v rozporu s přírodními zákonitostmi a svou přirozenou fyziologickou výbavou, za což platí obvykle vysokou daň v podobě nejrozličnějších škod na zdraví, jako jsou civilizační problémy, nadměrná tělesná hmotnost, stres, špatné trávení a dalším vykojením z duševní rovnováhy, které s tím souvisí. Problémy obvykle začínají poruchou pozornosti, častějšími návštěvami ordinací lékařů a někdy během vývoje vyúsťují naopak do mentálního postižení, jehož projevy zahrnují na-

rušené schopnosti v oblasti sociální interakce a komunikace. Teenageři většinou nechápou sdělení o významu různorodé a vyvážené stravy a zaměřují se na tzv. „prázdné potraviny“ (junk foods), které by neměly být konzumovány nadměrně nebo v rozporu s dobrými stravovacími návyky i přes její „in“ módnost a dostupnost. Narušená komunikace mezi střevním traktem a mozkem může vést ke kožním, dýchacím nervové vývojovým poruchám somatizovaným jako viditelné kožní/kosmetické afekce, které dítě/adolescent vnímá jako přehnané sníženou vlastní atraktivitu vedoucí k vypovězení ze sociální skupiny, do které jedinec dosud patřil. Tím se vytváří začarovaný kruh vedoucí k relativní izolaci a špatné duševní pohodě, včetně možných narušení spánkového biorytmu.

Normální pokožka ve stavu eudermie, zajišťující sebevědomí jedince se může nežádoucím způsobem změnit díky účinkům vnějšího prostředí jako je vystavení se umělému/blízkému UV záření, které způsobuje oxidaci tělesných tkání; konzumace tabáku a alkoholu; nadměrné používání osobní péče a hygieny které má za následek alkalizační či neutralizační přebíjení přirozeného pH pokožky. Také nedostatek některých základních živin, jako jsou vitamíny nebo esenciální mastné kyseliny; dysfunkce imunitního systému v důsledku genetické predispozice; stres může mít zásadní vliv.

***Lactobacillus paracasei*** (nejnověji taxonomicky nazývaný v EU *Lactocaseibacillus paracasei* je grampozitivní druh bakterií mléčného kvašení, který netvoří spory a používá se obvykle při fermentaci mléčných výrobků kmen, patříci k laktobacilům izolovaným jak z lidské mikroflóry, tak ze sýrů (viz latinský druhový název *paracasei* hl. čedar nebo italský Grana Padano). Je jedním z osmi mléčných bakterií izolovaných v 80. letech A. Ljungem ze zažívacího traktu člověka, které byly dostatečně odolné vůči kyselému prostředí i žluči a přitom vykazovaly značnou antibakteriální aktivitu a antioxidační kapacitu. Na rozdíl od jiných probiotik je schopen fermentovat sacharidy jako amylopektin, mnohé oligosacharidy, inulin, laktózu, sorbitol a tagatózu.

(<https://bezpecnostpotravin.cz/novy-probioticky-kmen-lactobacillus-f-19/>, dle Dairy Ind. Int., 2003, č. 1, s. 17–18.)

**Přiměřené dávky vitamínů skupiny B a tzv. kmenové mikroflóry reprezentované známými bifidobakteriemi může překvapivě vést k revitalizaci bez nekonkrétního strachu, sociálních fobií a panik moderní společnosti, podobně jako například úleva od nutkavého chování, zkoušení drog nebo kouření elektronické cigarety namísto té klasické, kdy je tzv. vaping společensky přijatelnější variantou, ovšem s nežádoucími efekty kapalin a přídatných látek do vaporizérů.**

**Kmenová mikroflóra je komplexní mikrobiální společenstvo s odhadovaným počtem bakterií 10<sup>13</sup>–10<sup>14</sup> a počty přátelských laktobacilů by mohly potenciálně ovlivnit pozitivní interakce mikrobů, které jsou nezbytné pro funkci lidského zdraví.**

Sebevražda je celosvětovým problémem veřejného zdraví. Každý rok zemře sebevraždou téměř 800 000 lidí. To odpovídá jedné osobě každých 40 sekund. K sebevraždám dochází ve všech regionech světa. 79 % globálních sebevražd se odehrává v nízkopříjmových a středně příjmových zemích. Ještě důležitější je, že celosvětově je druhou nejčastější příčinou úmrtí mezi lidmi ve věku 15–29 let. Souvislost mezi sebevraždou a duševními poruchami je dobře známá.

K mnoha sebevraždám dochází impulzivně v krizových okamžicích. Předchází pokus o sebevraždu je nejsilnějším rizi-

kovým faktorem sebevraždy. Mezi další rizikové faktory patří zkušenost se ztrátou, osamělost, diskriminace, rozpad vztahu, finanční problémy, chronická bolest a nemoc, (genderově podmíněné) násilí, (domácí) násilí a konflikty nebo jiné humanitární krize. Ve vědecké literatuře důkazy naznačují, že transgender adolescenti mají zvýšenou míru sebevražedných myšlenek a pokusů ve srovnání s cisgender adolescenty. Budoucí výzkum zkoumající sebevražednost dospívajících by měl zahrnovat také transgenderové adolescenty, aby byly vysvětleny mechanismy sebevražednosti mezi transgender adolescenty, což pomůže informovat o budoucích intervenčních a preventivních strategiích určených ke snížení sebevražednosti v této zranitelné populaci.

<https://figji.org/figji-advocacy-statement-mental-health-in-children-and-adolescents-from-a-pag-perspective/>

(Nový biomarker kenurenin může předpovídat sebevraždu, KP = kenurenická metabolická cesta se podílí na chorobách u dospělých a dospívajících a v poslední době i na sebevražednosti u dospělých, řekla Dr. Bradley. Meabolická cesta je iniciována prozánětlivými cytokiny a vysvětlila: "zánět v těle aktivuje indolamin-2,3-dioxygenázu (IDO), která štěpí tryptofan na kynurenin, který se dále štěpí na neurotoxiny. Mysleli jsme si, že je to vhodná sada metabolitů, které je třeba prozkoumat s ohledem na vytváření toxicity v tomto cyklu, který by mohl vést lidi k sebevražednému chování a depresi.")

Podle Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch, úzkostné poruchy zahrnují poruchy, které sdílejí rysy nadměrného strachu a úzkosti a související poruchy chování. Mezi tyto poruchy patří separační úzkostná porucha, selektivní mutismus, sebepoškozování, specifická fobie, sociální úzkostná porucha (sociální fobie), panická porucha, agorafobie, generalizovaná úzkostná porucha, úzkostná porucha vyvolaná návykovými látkami/léky a úzkostná porucha způsobená jiným zdravotním stavem. Obsedantně-kompulzivní porucha (zahrnutá do obsedantně-kompulzivní a příbuzné poruchy), akutní stresová porucha a posttraumatická stresová porucha (zahrnutá do traumatu a poruch souvisejících se stresem) již nejsou považovány za úzkostné poruchy. Tyto poruchy však úzce souvisejí s úzkostnými poruchami a sekvenci pořadí odráží tento úzký vztah.

<https://emedicine.medscape.com/article/286227-overview#a2>

Použitá literatura:

- Honzák, R. (2017) Psychosomatická prvouka. Vyšehrad.
- Tress, W., Kruske, J., Ott, J. (2008) Základní psychosomatická péče. Portál.
- Poněšický, J. (2011) Základy prevence a léčby neurotických a psychosomatických onemocnění. Portál.
- Stackeová, D. (2021) Psychosomatika a zdravý životní styl. Palestra
- Siegel, D. (2012) The Developing Mind. New York: Guilford Press
- McDaniel, S., Hepworth, J., Doherty, W. (2013) Medical Family Therapy and Integrated Care, 2nd Edition. APA.
- McLeod, J., McLeod, J. (2011) Counselling Skills; A Practical Guide for Counsellors and Helping Professionals 2nd Edition. Open University Press.

**favea**   
pro vaše zdraví