

Kas yra gerosios bakterijos?

Gerosios bakterijos- tai mikroorganizmai dalyvaujantys rūgimo procesuose - paprastai tai bakterijos priklausiančios Lakto ir bifido bakterijų rūšims

**Probiotikai ir prebiotikai. Kas tai yra ir kuo jie skiriasi?**

"probiotikai" turi dvi reikšmes :

- tai "mokslinis" gerųjų bakterijų pavadinimas
- tai farmacijos prekių (dažniausiai tai kartoninės dėžutės su kapsulėmis viduje) kategorijos pavadinimas

Prebiotikai - tai gerųjų bakterijų "maistas" - t y bet kokios maistinės medžiagos, kurios gali surūgti

**Kokie požymiai išduoda, kad organizme sutriko bakterijų pusiausvyrą?**

pradžioje reikia suprasti kad organizme gali vykti skirtingi maisto fermentacijos tipai - t y RŪGIMAS arba PUVIMAS. ir jeigu organizme yra "mikroflora" t y yra daug mikroaugalų - pelėsių ir mielių, tada vyksta maisto puvinimas virškinimo trakte ir organizmas yra nuodijamas maisto puvinimo toksinais ir šlakais- tada žmogus pradeda sirgti ar prastai jaustis.

beje reikia atsiminti pelėsis augdamas išskiria antibiotikus, kurie naikina gerasias bakterijas- tai pelėsio "apsauga" nuo gerųjų bakterijų

todėl požymiai , kurie parodo kad bakterijų kiekiai virškinimo trakte yra per maži, o maistą pūdančio grybelio kiekiai padidėję, yra sekantys: tai bloga savijauta , įvairios ligos, nuovargis. ir kuo ligos dažnesnės ir sunkesnės - vadinasi tuo daugiau yra maistą pūdančio grybelio organizmo viduje

**Kokiuose maisto produktuose yra gerųjų bakterijų?**

paprastai tai rauginti produktai - kopūstai, agurkai, rauginti gėrimai - pvz rauginta beržų sula

Tačiau reikia pabrėžti- tokie produktai negali išnaikinti virškinimo traktą "okupavusio" grybelio, nes gerųjų bakterijų koncentracija tuose produktuose yra nepakankama tokiai užduočiai, nes grybelio biomasė sugeba su savo gaminamais antibiotikais išnaikinti su raugintais produktais "ateinančias" bakterijas.

Kaip išsirinkti geriausius probiotikus?

jeigu kalbame apie farmacijos gaminamus probiotinius produktus (prekes), tai , mano žiniomis efektyviai naikinančių grybelį "probiotikų" kolkas nėra prekyboje. Vieninteliai kas efektyviai naikina grybelį žmogaus organizme yra ZOE fermentuoti koncentratai- juose gyvų ir aktyvių gerųjų bakterijų yra tūkstančius kartų daugiau nei raugintuose produktuose (kopūstuose ar agurkuose) .

**Kiek laiko reikėtų vartoti probiotikus, ar reikėtų daryti pertraukas, kokia jų rekomenduojama dienos norma?**

Jeigu kalbame apie vaistinėje parduodamus probiotikus (kapsules), tai jų efektyvumas sveikatos atstatymo prasme yra labai žemas ir apčiuopiamos naudos nelabai duoda.

Tačiau jei kalbėtume apie skanų , sotų ir visavertį ZOE probiotinį maistą - t y maistą , kuris yra praturtintas gyvomis ir aktyviomis gerosiomis rūgimo bakterijomis, tai tokiu maistu reikėtų maitintis tol kol žmogus pasveiks ir tol kol žmogus norės išlikti sveiku ir gerai besijaučiančiu. tai yra jeigu žmogus nori tapti sveiku (pasveikti nuo jį kamuojančių ligų) bei išlikti sveiku , atjaunėti bei prailginti savo gyvenimo trukmę, tai jam tereikia pradėti pastoviai maitintis ZOE probiotiniu maistu.

**Ką dar reikėtų žinoti apie probiotikų arba gerųjų bakterijų vartojimą?**

Gerųjų bakterijų užduotis - rauginti maistą , nes rūgimo medžiagos - tai ir yra tos maistingosios

medžiagos, kurios garantuoja žmogaus sveikatą, gerą savijautą, atjaunėjimą ir ilgaamžiškumą, todėl reikia į maistą, kuris gali surūgti (sriubas, košes, salotas, uogienes, kompotus, sultis ir tt) įdėti gyvų ir aktyvių bakterijų koncentratą ZOE.

Taip pat galima ZOE koncentratą naudoti ne tik probiotinio maisto ruošimui, bet ir naudoti išoriškai:

- tepti odą ir nagus - tai padeda greičiau pasveikti nuo grybelinių odos ligų (herpis, psoriazė, egzema, pleiskanos, dermatitai, aknė, "rožė", nagų grybelis ir tt), nes ZOE sudėtyje esančios gerosios bakterijos bei jų išskiriamos medžiagos- fermentai, vitaminai ir tt - efektyviai naikina ligų sukėlėjus - grybelius.
- ingaliuoti - tai pagreitina pasveikimą nuo kvėpavimo takų problemų, kurias sukelia įvairūs kvėpavimo takus patekę grybeliai
- naudoti kaip intymios higienos priemonę- tai padeda pasveikti nuo įvairių kandidozės susirgimų

taip pat ZOE gerąsias bakterijas rekomenduojama naudoti kaip priedą naminių augintinių - šunų, kačių, paukščių, žuvyčių pašarams - tai taip pat pagerina jų sveikatos būklę

PS.: ZOE gerųjų bakterijų koncentratas taip pat gali būti naudojamas ir kavos skonio pagerinimui :)

Sveikatos Jums ir Jūsų artimiesiems :)

**Viename ZOE grame yra iki 4 mlrd. gyvų gerųjų bakterijų;**

**Įkvėptas gamtos, pagamintas tik iš natūralių ir ekologiškų produktų;**

**Pagaminta Lietuvoje;**

ZOE koncentratą galima vartoti tiek su gėrimu, tiek su maistu. Gaminant ZOE gėrimą įmaišykite 1 arbatinį šaukštelį į stiklinę vandens, sulčių ar kito jūsų mėgstamo gėrimo. Vartojant su maistu naudokite 1 arbatinį šaukštelį neskiesto koncentrato kaip padažą.

Pradedantiesiems pirmąsias 2 savaites rekomenduojama gamintis ZOE gėrimą ir prieš kiekvieną valgį išgerti pusę stiklinės, o kitą pusę – valgio metu. Vėliau dėti ZOE ant patiekalų kaip padažą, kiekį pasirenkant individualiai pagal skonį ir organizmo poreikį.

\* į paruoštus, termiškai apdorotus patiekalus ZOE koncentratą užpilkite tuomet, kai maistas jau bus atvėsintas, kad valgant nedegintų gomurio.

\* į augalinės kilmės maistą (mišraines, salotas, trintų vaisių desertus ir pan.) įdėkite ZOE koncentratą bent dvi valandos iki valgymo. Prisotinti gerosiomis bakterijomis patiekalai tampa skanesni ir lengviau virškinami.

ZOE – ekologiškas, probiotinis, fermentuotas, biologiškai aktyvus gėrimo koncentratas, prisotintas gyvomis gerosiomis bakterijomis.

Viename ZOE produkto grame yra iki 4 mlrd. gyvų gerųjų bakterijų. Palyginimui galima sakyti, kad unikaliuose ZOE produktuose yra apie 40 tonų kefyro ar jogurto. Išskirtinė produkto savybė - rūgšti, natūralaus kvapo ir skonio terpė, puikiai pritaikyta gerųjų bakterijų dauginimuisi bei įvairių naudingų medžiagų įsisavinimui, tinkanti tiek suaugusiems, tiek vaikams. Ne veltui sakome: ZOE - puikiai šeimos savijautai!