

Optimalizacja procesów
oksydacyjnych¹



Łagodzenie dolegliwości
ze strony przewodu
pokarmowego powstałych
w wyniku treningu fizycznego^{2,4}



Zwiększenie motywacji
do ćwiczeń i korzystny
wpływ na realizację
planu treningowego¹



Wzmocnienie bariery jelitowej
przed podróżą i zawodami^{2,3,4}



Profilaktyka nawracających infekcji
górnych dróg oddechowych^{1,2}

Bifidobacterium lactis W51
Levilactobacillus brevis W63
Lactobacillus acidophilus W22
Bifidobacterium bifidum W23
Lactococcus lactis W58

MECHANIZMY:^{1,2,4}

- ✓ poprawa integralności bariery jelitowej
- ✓ silna ochrona antyoksydacyjna
- ✓ zapobieganie potreningowemu spadkowi tryptofanu, służącego do syntezy serotoniny



nastaya.pl dr Natasza Staniak



dr_nastaya



Zapytaj Farmaceutę

www.nastaya.pl

Piśmiennictwo:

1. Lamprecht M et al. Probiotic supplementation affects markers of intestinal barrier, oxidation, and inflammation in trained men; a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *J Int Soc Sports Nutr.* 2012 Sep 20;9(1):45.
2. Marlicz W. Wysiłek fizyczny a mikroflora przewodu pokarmowego – znaczenie probiotyków w diecie sportowców. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 5, 2014, s. 129-140.
3. Raport ekspertów: Ryzyko zdrowotne związane z podróżą i pobytem polskiej reprezentacji olimpijskiej w Rio de Janeiro w 2016 roku, dostęp 2024, <https://docplayer.pl/13496374-Raport-ekspertow-ryzykozdrowotne-zwiazane-z-podroza-i-pobytem-polskiej-reprezentacji-olimpijskiej-w-rio-de-janeiro-w-2016-roku.html>
4. Strasser B et al. Probiotic Supplements Beneficially Affect Tryptophan-Kynurenine Metabolism and Reduce the Incidence of Upper Respiratory Tract Infections in Trained Athletes: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients.* 2016 Nov 23;8(11):752.