



# LEPICOL plus – unikalus natūralių medžiagų Trio

## Probiotikai

1-as žingsnis



**Lactobacillus rhamnosus**  
**Bifidobacterium bifidum**  
**Lactobacillus acidophilus**  
**Lactobacillus plantarum**  
**Lactobacillus bulgaricus**

5 g miltelių yra 600 mln. ksv (kolonija sudarančių vienetų) probiotinių kultūrų

## Skaidulos

2-as žingsnis



**Inulinas/Fruktozės oligosacharidai**,  
gaunami iš daržovių. Ši skaidulų rūšis sudaro  
idealią terpę gerųjų bakterijų dauginimuisi.



**Smiltyninis gyslotis** – tai vienos pačių  
vertingiausių skaidulų, pasižyminčių labai švelniu  
poveikiu. Jos sugeria ypatingai daug vandens.

Ne visus produktus galime valgyti žalius arba valgome jų nepakankamai.  
Nepakankamas fermentų kiekis gali būti kompensuojamas papildomai vartojant  
natūralius augalinius virškinimo fermentus.

## Augaliniai virškinimo fermentai

3-ias žingsnis

Augaliniai fermentai ir kitos  
natūralios, teigiamai virškinimą  
veikiančios medžiagos:



**Papainas** (iš papajų)



**Bromelainas** (iš ananasų)



**Betaino hidrochloridas**  
(iš burokėlių, grūdų)



**Imbieras** –  
palaiko virškinimo procesą



**Pankolis** – palaiko virškinimą,  
naudingas esant pilvo spazmams,  
susikaupus dujoms.



**Pipirmėtė** – pasižymi  
spazmolitiniu efektu, naudinga  
kai sutrinka virškinimo veikla.

Sklandus virškinimas –  
puiki savijauta!



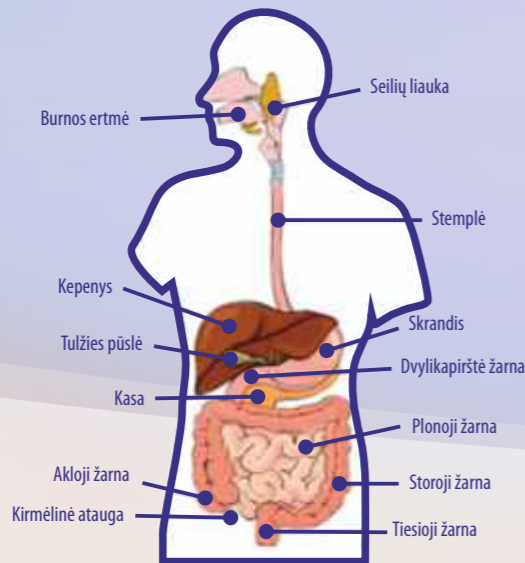
## Virškinimo sistemos sutrikimai – gyvenimo būdo pasekmė

### Naudingi patarimai

- Gerai sukratykite maistą. Valgykite dažniau ir mažiau.
- Maistas turi žadinti apetitą. Tuomet išsiskiria daugiau skrandžio sulčių.
- Daugiau judėti, ypač gryname ore.
- Nevalgykite vėlai vakare. Bent 2 valandas prieš miegą.
- Neužgerkite maisto gausiu kiekiu skysčio. Valgydami išgerkite ne daugiau nei stiklinę.
- Nevartokite vaistų savo nuožiūra – visada pasitarkite su gydytoju.

Virškinimo sistemos ligos užima antrą-trečią vietą tarp dažniausiai pasitaikančių negalavimų. Vienas svarbiausių tai lemiančių faktorių – gyvenimo būdas, t.y gausus riebaus, gyvulinės kilmės maisto vartojimas, per mažas vaisių ir daržovių kiekis mityboje, nepakankamas fizinis aktyvumas ir, žinoma, kasdienis šių dienų palydovas – stresas.

Žmogaus virškinimo sistema



**Kas**  
yra virškinimas?

Tai procesas, kurio metu maistas yra susmulkinamas ir suskaidomas. Suskaidytas medžiagas organizmas ar ląstelė gali panaudoti kaip žaliavą tolesnei molekulių sintezei ar kaip energijos šaltinį.

## Sutrikęs virškinimas dažniausiai sukelia tokius negalavimus:

### ➔ Nevirškinimo pojūtį

Nemaloni būseną, pasireiškianti pavalgiais. Dažniausiai po krūtinkauliu arba šiek tiek žemiau jaučiamas skausmas, pykina, kaupiasi dujos. Šią būseną sukelia blogai sukramytas maistas, persivalgymas, gausiai valgymo metu vartojami skysčiai, valgymas vėlai vakare, stresas, sumažėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas ir virškinimo fermentų gamyba.

### ➔ Žarnyno disbakteriozę

Bene dažniausiai pasitaikantis virškinimo sutrikimas - žmogus viduriuoja, skauda žarnyną, gali būti jaučiamas sunkumas skrandžio srityje. Disbakteriozė gali išsivystyti dėl netinkamos mitybos, streso ar vartojant antimikrobinio poveikio vaistus.

### ➔ Vidurių užkietėjimą

Viduriai užkietėti gali dėl neteisingos mitybos, nuolatinio sėdimo darbo, sumažėjusio judrumo. Tokiu atveju siūloma daugiau judėti, pakeisti mitybos įpročius – vartoti kuo daugiau skaidulomis turtingo maisto.

### ➔ Šleikštulį pavalgius

Šleikštulys dažniausiai jaučiamas netinkamai, riebiai pavalgius. Kai organizmas nesugeba suvirškinti riebalų, jaučiamas pykinimas, sunkumas skrandyje, kyla raugulys.

**Kaip**  
galima padėti  
savo virškinimo  
sistemai?

**3 žingsnių programa, padedanti palaikyti sklandų virškinimo sistemos darbą, pagreitinti medžiagų judėjimą žarnyne bei išvengti toksiškų sankaupų jame**



## Pakankamas gerųjų bakterijų kiekis.

Probiotikai (gerosios bakterijos) natūraliai yra sveiko žmogaus virškinimo sistemoje ir palaiko normalią žarnyno mikrofloros sudėtį. Žarnyno mikrofloros disbalansą gali sukelti netaisyklinga mityba, stresas, antibiotikų vartojimas (kuomet žūva ne tik blogosios, bet ir gerosios bakterijos), ilgalaikis ir negydomas vidurių užkietėjimas. Be to, su amžiumi žmogaus organizme gerųjų bakterijų dauginimasis sumažėja.



## Maistinės skaidulos – natūrali žarnyno šluota.

Nors kasdien rekomenduojama suvartoti apie 35 g maistingų skaidulų, tačiau nedaugelis suvartoja bent pusę šio kiekio. Maistinės skaidulos palaiko žarnyno veiklą, greitą maisto judėjimą žarnynu. Be to, skaidulos kuria gerosioms bakterijoms palankią terpę žarnyne. Todėl naudinga probiotikus vartoti kartu su skaidulomis.



## Augalinės kilmės virškinimo fermentai – natūrali maisto skaidymą palaikanti priemonė.

**Virškinimo fermentai yra išskiriami virškinimo sistemoje (daugiausiai kasoje) ir papildomai gaunami su žaliu ir gyvu maistu.**

Visas termiškai neapdorotas augalinis maistas turi savų fermentų, todėl jis yra lengviau skaidomas, geriau pasisavinamas. Taip žmogaus organizmas mažiau eikvoja savų virškinimo fermentų – mažiau apkraunama kasa ir kitos virškinimo liaukos. Žinomiausi augalinės kilmės virškinimo fermentai – **papainas** (randamas papajose) ir **bromelainas** (ananasuose randamas fermentų mišinys). Daug augalinių fermentų turi šviežios daržovės, vaisiai.

**Fermentai** – tai baltyminiai katalizatoriai, pagreitinantys organizme vykstančias chemines reakcijas tūkstančius kartų. Pagrindinė virškinimo fermentų užduotis – virškinti riebalus, angliavandenius ir baltymus. Kuo aktyvesni fermentai, tuo greitesnis virškinimas ir didesnis lengvumo pojūtis.