

PRO MOOD

PROBIOTICUM VOOR POSITIVITEIT

Specifieke productkenmerken

- Unieke formule ondersteunend bij een positieve immuunrespons in de hersenen
- Ter ondersteuning van het emotioneel systeem
- Goed voor stemming, geheugen, hersengezondheid en slaap
- Op basis van wetenschappelijk onderzoek en productengenering ontwikkeld.
- Vergroten van werkzaamheid door specifieke werking van de gebruikte ingrediënten en onderlinge synergie
- Pro Mood is mede samengesteld op basis van een studie van Marotta A. et al.⁽¹⁾

De geschiedenis van probiotica

Hoewel de term 'probiotica' uit 1953 stamt, is het principe al veel ouder. De eerste sporen van het gebruik van probiotica stammen al uit de neolithische periode, tussen 10.000 en 5.000 voor Christus. Veehouders in het Midden-Oosten bewaarden in die tijd de melk in zakken gemaakt van geitenvellen. Doordat de zon erop scheen, begon de melk door een combinatie van melkzuurbacteriën en gisten te fermenteren. Ook het ontstaan van andere gefermenteerde voedingsmiddelen, zoals kefir, bier en wijn, gaat terug tot ongeveer 7.000 voor Christus. Het belang van deze, soms toevallige ontdekkingen kwam echter pas veel later, in de 19e eeuw aan het licht. In deze eeuw ontwikkelde de Franse scheikundige en bioloog Louis Pasteur namelijk zijn theorie dat de oorzaak van veel ziekten een minuscule levend wezen was, dat hij een 'micro-organisme' noemde. Deze microbe-theorie is één van de belangrijkste ontdekkingen in de medische geschiedenis die tot veel nieuwe inzichten heeft geleid op het gebied van de microbiologie. De echte probiotica-wetenschap komt in Europa echter pas in de jaren negentig van de vorige eeuw op gang en sindsdien zijn probiotica het onderwerp van talloze klinische studies.

Over de darmflora

De darmflora is een verzamelnaam voor alle in de darm levende micro-organismen. Dat zijn er in totaal ongeveer 100 biljoen! Het lichaam is als het ware een gastheer voor deze microben. De ene soort is meer gewenst dan de andere soort en ze kunnen worden onderverdeeld in de residente en de passerende darmflora-microben.

Wanneer deze met elkaar in balans zijn is er sprake van homeostase, een sleutelproces in ons lichaam. Er worden niet alleen essentiële stoffen aangemaakt, zoals vitamines en neurotransmitters, het microbioom speelt ook een sleutelrol bij de vertering van voedsel en dus bij de opname van vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen. Ons darmstelsel is niet alleen heel complex, het is ook net zo uniek als onze vingerafdruk! De samenwerking tussen het lichaam en de darmbacteriën is één van de meest ingenieuze samenwerkingen in ons lichaam.

Darm- hersenas

Recente onderzoeken met probiotica laten positieve effecten op stemming in gezonde populaties zien. Darmen en hersenen communiceren met elkaar via de darm-hersenas, een specifiek pad dat het neurale, endocriene en immuunsysteem omvat. De darmmicrobiota speelt een cruciale rol in deze bidirectionele communicatie, omdat het stemming en cognitieve functies kan beïnvloeden door neurotransmitterprecursoren te produceren die de hersenen bereiken via het endocriene en het autonome zenuwstelsel waar ze het niveau van specifieke neurotransmitters reguleren.

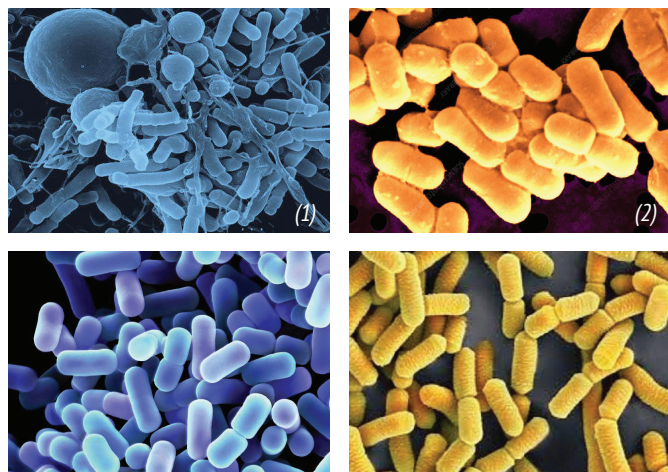
In de afgelopen jaren zijn wetenschappers het belang van het microbioom in de context van hersenfunctie gaan begrijpen. Studies tonen aan dat de darm-hersenas nauw verbonden is met tal van aspecten van cognitie, waaronder stemming, geheugen en hersengezondheid.



Effect van probiotica op stemming-gerelateerde aspecten

Recente onderzoeken met probiotica laten positieve effecten op stemming in gezonde populaties zien. Het is verondersteld dat het wijzigen van de microbiële omgeving door middel van probiotica, bijvoorbeeld, kan helpen om stemming en cognitieve functies te verbeteren.

Takada et al. rapporteerde een verbetering van de kwaliteit van de slaap bij academische studenten tijdens een periode van toenemende stress na 11 weken van probiotica consumptie. Gunstige effecten van probiotica werden ook gemeld in studies bij klinische populaties. Zo bleek dat angst bij patiënten met chronisch vermoeidheidssyndroom werd verminderd na 2 maanden van probiotica inname.



Pro Mood is mede samengesteld naar aanleiding van een studie door Marotta A. et al. (Effects of Probiotics on Cognitive Reactivity, Mood, and Sleep Quality, 2019 Frontiers in Psychiatry), waarin de stammen *Bifidobacterium longum* (1), *Lactobacillus fermentum* (2), *Lactobacillus plantarum* (3) en *Lactobacillus rhamnosus* (4) werden onderzocht.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00164/full>⁽¹⁾

Eerdere studies in niet-klinische monsters hebben aangetoond dat multispecies probiotica positieve effecten op stemming hebben. Deze studies richtten zich voornamelijk op depressie en angst, terwijl we eerdere bevindingen uitbreiden met een meer uitgebreide beoordeling van deze functies tijdens en na 6 weken probiotica inname. Onder de verschillende indexen van cognitieve reactiviteit op trieste stemming beoordeeld door middel van de LEIDS-R bleken de scores voor acceptatie hoger te zijn in de experimentele groep dan de controlegroep na 6 weken probiotica inname. Er werden geen significante verschillen gevonden voor STAI-scores, wat wijst op geen veranderingen in staat en trait angst zoals beoordeeld door STAI-Y1 en STAI-Y2. De STAI-Y1 meet de waargenomen angst niveau op een precies tijdstip. In onze studie kwam dit keerpunt overeen met de beoordelingssessies. Het gebrek aan verschillen tussen groepen en tussen tijdstippen kan erop wijzen dat de deelnemers aan de studie ontspannen

waren en voelden niet dat ze onder druk stonden tijdens het invullen van de vragenlijsten, waardoor potentiële vooroordelen als gevolg van angst werden uitgesloten. De STAI-Y2, in plaats daarvan, meet een meer stabiele dimensie van angst, de eigenschap angst, dat wil zeggen, de neiging van een individu om gewoonlijk angstige reacties te geven. Het gebrek aan effect van probiotica op deze eigenschap kan worden verklaard door het feit dat gezonde individuen al lage angst scores die niet verder kan worden verlaagd door probiotica inname.

Effect van probiotica op de kwaliteit van de slaap

Slaapkwaliteit lijkt ook te profiteren van probiotische suppletie. De deelnemers meldden dat hun kwaliteit van de slaap verbeterde na 6 weken van probiotica inname. Recente studies hebben aangetoond dat probiotica slaap verbetert bij patiënten met chronisch vermoeidheidssyndroom, chronische pijn, en bij gestreste medische studenten. Bovendien past de verbetering van de slaapkwaliteit goed bij de vermindering van depressieve stemmingstoestand, woede en vermoeidheid die we in de experimentele groep hebben waargenomen. Eerdere studies toonden een sterke relatie aan tussen slaapkwaliteit en stemming. Dit was ook in het geval van onze studie. Probiotica kan positieve invloed hebben op de stemming niet alleen door het beïnvloeden van emotionele processen, maar ook andere gerelateerde aspecten zoals kwaliteit van de slaap ook.

Samenstelling en werking

Pro Mood een zeer zuivere, krachtige probioticaformule specifiek voor het emotioneel systeem die 4 exclusieve probiotische stammen bevat met een bewezen activiteit. Pro Mood formule ondersteunt het emotionele systeem en bevordert de slaap kwaliteit. Deze hoogwaardige mix van probiotische strengen zijn fysiologisch actief en spelen een rol in de darmen en de hersenen.

Samenstelling per 2 cp:		RI*
Propriëtaire mengsel: /	800 mg (8 x 10 ⁹ CFU**)	**
<i>Bifidobacterium longum</i>		
<i>Lactobacillus fermentum</i>		
<i>Lactobacillus plantarum</i>		
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>		

*RI: Referentie Inname volgens Europese Richtlijnen.

**Colony-Forming Units

Bijpassende producten

- Colon Care
- Permeability Support

Overige informatie

Specificaties

- Verpakking: 60 capsules
- Geschikt voor vegetariërs
- Overig: gekoeld bewaren
- Artikelnummer: PB5020

Standaarddosering

2 maal daags 1 capsule, kinderen (ouder dan 3 jaar) 1 capsule per dag.

Productpagina

Kijk op www.nutramin.nl/pro-mood-60cp.html of scan onderstaande code:

