Utbildning om

# LactiMood

# Hej!

Välkommen till utbildningen om NORDBO LactiMood. Syftet med utbildningen är att du ska känna dig trygg i mötet med kunden och kunna svara på vanliga frågor.

Varmt välkommen att höra av dig med funderingar till hello@wearenordbo.se

# Innehåll


1. Om NORDBO
2. LactiMood - överblick
3. Tarm-hjärna-axeln
4. Hjärna till tarm
5. Synergi: 1 + 1 = 3
6. Studieresultat
7. Mjölksyrabakteriernas funktion
8. Om saffran
9. Saffrans hälsoegenskaper
10. SaffrActiv®
11. Unika fördelar
12. Vanliga frågor
13. Vidare läsning

# Om NORDBO

## Nya innovationer och finslipade klassiker

NORDBO är ett svenskt varumärke som ägs av Inekogruppen i Malmö. Med studier i ryggen och en kreativ anda utvecklar vi kosttillskott inom hälsa och skönhet. Vi kombinerar tradition med innovation när vi förbättrar älskade klassiker och introducerar helt nya produkter på marknaden. Noga utvalda ingredienser och klokt bortvalda - allt för att möta den moderna människans krav på effektiva kosttillskott som är sjyssta mot djur och natur. Vårt sortimentet ska spegla de värden som Norden kommit att förknippas med: kvalitet, medvetenhet och hållbarhet. På den grunden tror vi att man bygger effektiva och trygga kosttillskott.

**INGREDIENSER** Noga utvalt och klokt bortvalt. Ingredienser som inte är rena, etiska och hållbara är helt enkelt inte NORDBO-material. De ingredienser vi stolt använder är i linje med våra värderingar och vetenskapligt understödda.

**CERTIFIERINGAR** Våra certifieringar ASC och I'm Vegan gör det enkelt för kunderna att välja produkter som linjerar med deras värderingar.

**PRODUKTION** Majoriteten av våra produkter tillverkas i Lund, en halvtimma från vårt kontor i Malmö där produkterna utvecklas.

**FÖRPACKNINGAR** De flesta av våra kosttillskott förpackas i glasburkar, eftersom vi vill använda ett material som kan återvinnas oändligt. Vissa produkter måste förpackas i särskilda plastförpackningar som stabiliserar innehållet och skyddar mot fukt. Vi undersöker möjligheten att byta ut dessa mot bioplast av majs eller sockerrör. Våra ytterförpackningar är av FSC-certifierat papper. Allt förpackningsmaterial kan givetvis återvinnas.

**SPONSORSKAP** Vi sponsrar årligen WWF (World Wildlife Foundation) som arbetar globalt för att skydda jordens unika levnadsmiljöer och arter.

NORDBO

# LactiMood – överblick

LactiMood är en revolutionerande produkt inom mental hälsa som innehåller det synergiska komplexet Probiostress®, med standardiserat saffransextrakt och levande mjölksyrabakterier av stammarna Lactobacillus Reuteri och Bifidobacterium Breve. Saffran bidrar till känslomässig balans och positiv sinnesstämning. Lactobacillus Reuteri och Bifidobacterium Breve har dokumenterad positiv effekt på tarm-hjärna-axeln, en viktig funktion för ett avslappnat centralt nervsystem och balanserat sinnestillstånd.

**Innehåll per kapsel**

| | |
|---|---|
| ProbioStress® Zen | 500 mg |
| Saffranextrakt (Saffr'Activ®) | 30 mg |
| Krokiner | 0,9 mg |
| Safranal | 0,6 mg |
| Lactobacillus reuteri | 2 MDR CFU* |
| Bifidobacterium breve | 2 MDR CFU* |

*Miljarder kolonibildande enheter

BRA FÖR: POSITIV SINNESSTÄMNING | KÄNSLOMÄSSIG BALANS | ENERGI

BRA MOT: NEDSTÄMDHET | STRESS | HUMÖRSVÄNGNINGAR | ÅNGEST

# Tarm-hjärna-axeln

Tarm-hjärna-axeln är ett begrepp som innefattar alla kommunikationsvägar mellan tarmen och hjärnan. Dessa är både direkta och indirekta. Den snabbaste och mest direkta är vagusnerven, som sträcker sig in i tarmväggen där den påverkas av bakterieflorans molekyler. Molekylerna utgörs av bl.a. serotonin, dopamin och GABA, vilka i sin tur kan påverka signalerna vagusnerven skickar till nervcellerna i hjärnan.

Tarm-hjärna-axeln har även en mer indirekt kommunikation, via tarmbakteriernas ämnes-omsättning. Det innebär att tarmbakterierna producerar olika typer av små molekyler från maten som bryts ned i tarmen. Dessa molekyler kan initiera reaktioner som påverkar kroppen.

Kliniska studier har bl.a. visat kopplingar mellan en rubbad bakterieflora och depression, autism, schizofreni och Parkinsons sjukdom.

# Hjärna till tarm

I den här utbildningen fokuserar vi på bakterieflorans inverkan på hjärnan, men kommunikationen mellan hjärna och tarm är dubbelriktad. Det innebär att även hjärnan påverkar tarmen - något som de flesta har känt av vid något tillfälle. En vanlig orsak är stress, som kan påverka både direkt och långsiktigt. Vid akut stress kan vår tarmfunktion påverkas, somliga måste springa till toaletten medan andra inte kan uträtta sina behov alls. Långvarig stress kan rubba bakteriefloran, eftersom de goda tarmbakterierna är känsliga för stresshormoner som adrenalin.

För mer utförlig läsning om tarm-hjärna-axeln rekommenderar vi artikeln “Tarmens och hjärnans kommunikation – Tarm-hjärna-axeln” på stigbengmark.com

# Synergi: 1 + 1 = 3

LactiMood tar ett helhetsgrepp på mentalt välbefinnande genom att använda sig av det synergiska komplexet ProbioStress®, som består av en stabil blandning av saffransextrakt och två mjölksyrabakteriestammar. Synergi betyder att ingredienserna samverkar för starkare effekt än respektive ingrediens har var för sig.

- ✓ Saffran aktiverar produktionen av må-bra-hormoner i hjärnan.
- ✓ Lactobacillus Reuteri och Bifidobacterium Breve behövs i en hälsosam tarmflora för att producera må-bra-hormoner.

# Kliniskt dokumenterad effekt på mentalt välbefinnande

LactiMood innehåller ProbioStress® som har testats i en dubbel-blind, placebo-kontrollerad studie med 30 deltagare. Halva gruppen fick 500 mg ProbioStress® medan övriga deltagare fick placebo. ProbioStress®-gruppen visade signifikanta förbättringar av mentalt mående jämfört med placebogruppen. 11 av 15 uppgav att de kände sig lugnare och var mycket nöjda med effekten. Studien visade bl.a:

Mer positiv sinnesstämning
Mer balanserat humör
Minskad mental stress
Minskad ångest och oro
Förbättrad kognitiv förmåga
Förbättrad sömnkvalitet

# Mjölksyrabakteriernas funktion

LactiMood innehåller två välstuderade bakteriestammar: Lactobacillus Reuteri och Bifidobacterium Breve. Utöver att bidra till att stärka bakteriefloran och immunsystemet visar studier att dessa två stammar har positiv inverkan på den kognitiva förmågan och produktionen av de enzymer som behövs för att må-bra-hormoner som serotonin ska produceras i tarmen.

En sex veckor lång studie visar att ett dagligt tillskott av mjölksyrabakterier kan ha en positiv effekt på humöret, minskad ångest och förbättrad sömnkvalitet. En välmående mage förbättrar förutsättningarna för mental hälsa.

# Om saffran

Saffran - Crocus Sativus på latin - utvinns ur saffranskrokusens pistillmärken. Det krävs minst 100 000-150 000 krokusar som plockas och rensas för hand för att få 1 kg torkad saffran. Den dyrbara kryddan har en lång historia och omnämns på lertavlor 4000 år före vår tideräkning och redan då tycks den ha använts för att bota diverse sjukdomar. Idag produceras 95% av all saffran i Iran.

Saffran består av mer än 150 doft- och aromämnen. Bland dessa finns safranal, en smakrik olja, samt crocin, en kemisk förening som ger saffran dess gula färg.

Första gången saffran omnämns i svenska skrifter är år 1328, på en räkning tillhörande Heliga Birgitta.

# Saffrans hälsoegenskaper

Saffran har alltså en lång historia inom folkmedicin, men de första kliniska studierna om saffrans positiva inverkan på välbefinnandet kom först i början av 2000-talet. Studierna visar att saffran kan aktivera signalsubstanser och hormoner som får oss att må bra, såsom serotonin.

**Studier visar att saffran potentiellt kan bidra till:**

Positiv sinnesstämning
Mer balanserat humör
Förbättrad sömn
Ökad sexlust
Minskade PMS-besvär
Hälsosam viktnedgång

## Saffran bidrar till positiv sinnesstämning och känslomässig balans.

*Godkänt hälsopåstående av EFSA (European Food Safety Authority).*

# Saffr'Activ®

I LactiMood använder vi det standardiserade saffransextraktet Saffr'Activ®. Att det är standardiserat innebär att vi kan garantera samma höga näringsinnehåll i varje batch. Saffransextraktet innehåller ett minimum av 3% krokiner och 2% safranal.

Saffr'Activ® har, utöver studien som gjorts på ProbioStress®, testats i en studie med fokus på sömnkvalitet. Studien visade en signifikant förbättring av sömnkvalitet. En återhämtande sömn är avgörande för känslomässig balans. 85% av de 30 deltagarna ville fortsätta med Saffr'Activ®.

# Unika fördelar med LactiMood

• Ett helhetsgrepp på mentalt välbefinnande genom det synergiska komplexet Probiostress®, som stärker kommunikationen mellan tarm och hjärna
• Standardiserat saffransextrakt som aktiverar produktionen av må-bra-hormoner
• Två välstuderade mjölksyrabakteriestammar som behövs för att producera må-bra-hormoner i tarmen
• Vegansk och helt naturligt tillskott som inte är vanebildande utan kan användas kontinuerligt

**LactiMood rekommenderas till personer som:**

• Har problem med oro och nedstämdhet
• Har låg lust och energi
• Har sömnproblem och känner trötthet
• Känner sig stressade
• Upplever humörsvängningar
• Upplever att bakteriefloran är i obalans

# Vanliga frågor

**Kan man kombinera LactiMood med annan probiotika?**
Javisst, LactiMood kan kombineras med t.ex. LactiTotal eller LactiKvinna om man vill ha ett bredare spektrum av bakterier.

**Hur länge dröjer det innan man får effekt?**
Detta är individuellt och beror på utgångsläget. Effekten byggs upp gradvis och det brukar vara lagom att göra en utvärdering efter ca 2 månader. Studier på saffran visar att den första effekten kan märkas redan efter ca 2 veckor.

**Har bakterierna animaliskt ursprung?**
Nej, produkten är certifierad med I'm Vegan av Djurens Rätt.

**Kan barn ta LactiMood?**
Eftersom det är en kapsel som ska sväljas rekommenderar vi LactiMood från 12 års ålder.

**Kan man ta LactiMood om man är allergisk mot mjölkprotein eller laktosintolerant?**
Ja, att "mjölk" förekommer i benämningen är missvisande eftersom bakterierna inte har något att göra med mejeriprodukter.

**Kan man öppna kapseln om man har svårt för att svälja?**
Vi rekommenderar inte att man öppnar kapseln, eftersom den skyddar bakterierna påväg ner till tarmen. Utan kapseln är risken större att bakterierna förstörs av magsyra. Har man stora problem med att svälja kan man blanda innehållet i yoghurt, men färre bakterier kommer att nå tarmsystemet.

**När under dagen ska man ta kapslarna?**
Tidpunkten har ingen betydelse, men de bör tas i samband med måltid, eftersom det underlättar för kapseln att ta sig förbi den starka magsyran.

# Vidare läsning


Bifidobacterium vs. Lactobacillus probiotics: what's the difference? (2020)
https://www.mygenefood.com/blog/bifidobacterium-vs-lactobacillus-strains/

Effects of Probiotics on Cognitive Reactivity, Mood, and Sleep Quality (2019)
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2019.00164/full

Forskning pågår: Kan probiotika behandla depression? (2020)
https://www.vetenskaphalsa.se/forskning-pagar-kan-probiotika-behandla-depression/

Gästkrönika: Tarmens och hjärnans kommunikation – Tarm-hjärna-axeln (2020)
https://stigbengmark.com/tarmens-och-hjarnans-kommunikation-tarm-hjarna-axeln/

Probiostress®
http://greenplantsextracts.com/our-products/probiostress/

Saffr'Activ®
https://www.saffractiv.com/

What are the health benefits of saffron? (2019)
https://www.medicalnewstoday.com/articles/327017

# Stort tack för att du utbildat dig om LactiMood!

Testa dina nya kunskaper i vårt quiz på inekogruppen.se/education