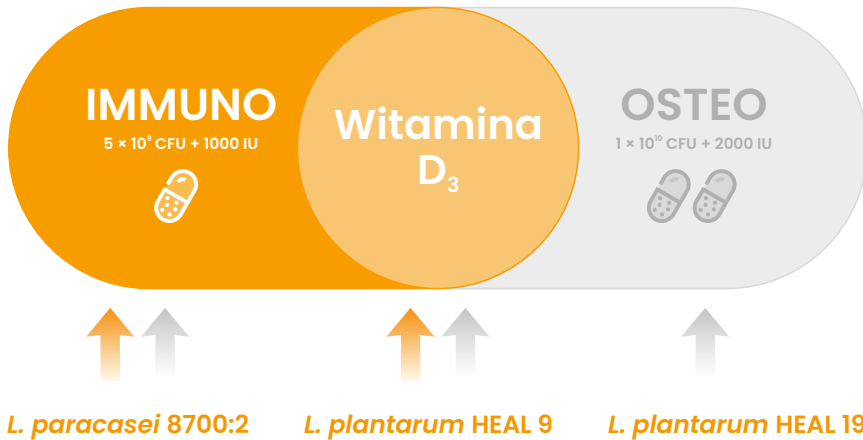




Siła synergii, która łączy pokolenia

Siła synergii

Produkt zawiera trzy szczepy żywych bakterii probiotycznych (*Lacticaseibacillus paracasei* 8700:2, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 9, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 19) w ilości 5×10^9 CFU oraz 1000 IU witaminy D₃ w jednej kapsułce.



Badania kliniczne z udziałem szczepów *Lacticaseibacillus paracasei* 8700:2, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 9 oraz *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 19 wykazały, że:

- **u dzieci i dorosłych** – przyjmowanie *L. paracasei* 8700:2 i *L. plantarum* HEAL 9 **zmniejszyło ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych, liczbę epizodów przeziębienia oraz nasilenie objawów**, a także częstość stosowania leków łagodzących objawy infekcji,^{4,8,20,21}
- **u kobiet po menopauzie** – przyjmowanie *L. paracasei* 8700:2, *L. plantarum* HEAL 9 oraz *L. plantarum* HEAL 19 w dawce 1×10^{10} CFU na dobę **zmniejszyło utratę masy kostnej w obrębie kręgosłupa lędźwiowego** w porównaniu z placebo.¹⁷

Utrzymywanie odpowiedniego stężenia witaminy D₃ w organizmie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia. Na podstawie zatwierdzonych oświadczeń zdrowotnych EFSA można stwierdzić, że:

- **WITAMINA D₃ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz mięśni.**
- **WITAMINA D₃ pomaga w prawidłowym wchłanianiu i wykorzystywaniu wapnia i fosforu oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi.**
- **WITAMINA D₃ pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.**

Czy wiesz, że:

- „Odporność pochodzi z jelit” – są one największym narządem immunologicznym organizmu.¹⁰
- Mikrobiota jelitowa kształtuje i reguluje funkcje układu odpornościowego.³
- Probiotyki są w stanie wpływać na skład i funkcje mikrobioty.¹⁵
- Stosowanie wybranych szczepów bakterii probiotycznych może zmniejszać liczbę zachorowań na zakażenia górnych dróg oddechowych, skracać czas ich trwania oraz ograniczać konieczność stosowania antybiotyków z powodu tych zakażeń.³⁹
- Zmniejszone wytwarzanie estrogenów – obserwowane u kobiet po menopauzie – wiąże się ze zmianami składu i różnorodności mikrobioty jelitowej oraz zwiększoną przepuszczalnością bariery jelitowej. Sprzyja to przenikaniu antygenów z jelita do krwi i promuje subkliniczny, przewlekły stan zapalny. Związane z nim zmiany stężenia prozapalnych cytokin regulujących przebudowę kości są jednym z czynników sprzyjających osteoporozie.²⁹
- Badania pokazują, że wybrane szczepy bakterii probiotycznych mogą zmniejszać utratę masy kostnej u kobiet po menopauzie.¹²

Właściwości probiotyków są szczepozależne, dlatego warto wybierać probiotyki, dla których przeprowadzono badania kliniczne potwierdzające ich działanie.¹⁵

Czy wiesz, że:

- Szacuje się, że nawet 90% osób w Polsce ma niewystarczające stężenie witaminy D₃ w organizmie.³⁸
- Niedobór witaminy D₃ zwiększa podatność na infekcje i liczbę powikłań infekcyjnych.¹⁴
- Niedobór witaminy D₃ zwiększa ryzyko ostrego, ciężkiego przebiegu COVID-19 i ryzyko long-COVID.¹⁴
- Po przebyciu ostrych infekcji obserwuje się gwałtowny spadek poziomu witaminy D₃ – jeśli nie zostanie on uzupełniony, wydłuża to rekonwalescencję i zwiększa ryzyko powikłań.¹⁴
- Suplementacja witaminą D₃ ma potencjał zmniejszania częstości hospitalizacji oraz poprawy wyników leczenia u pacjentów z infekcjami.¹⁴
- Długotrwały niedobór witaminy D₃ jest najczęstszą przyczyną osteomalacji – bolesnego „rozmiękczenia” kości u dorosłych. Choroba ta jest w dużej mierze odwracalna po wyrównaniu poziomu witaminy D₃.²⁵
- Coraz więcej badań pokazuje, że w profilaktyce osteoporozy skuteczniejsze są mniejsze dawki witaminy D₃ podawane regularnie niż megadawki stosowane raz na kilka miesięcy. Megadawki witaminy D₃ mogą wręcz zwiększać ryzyko upadków i złamań.³⁰

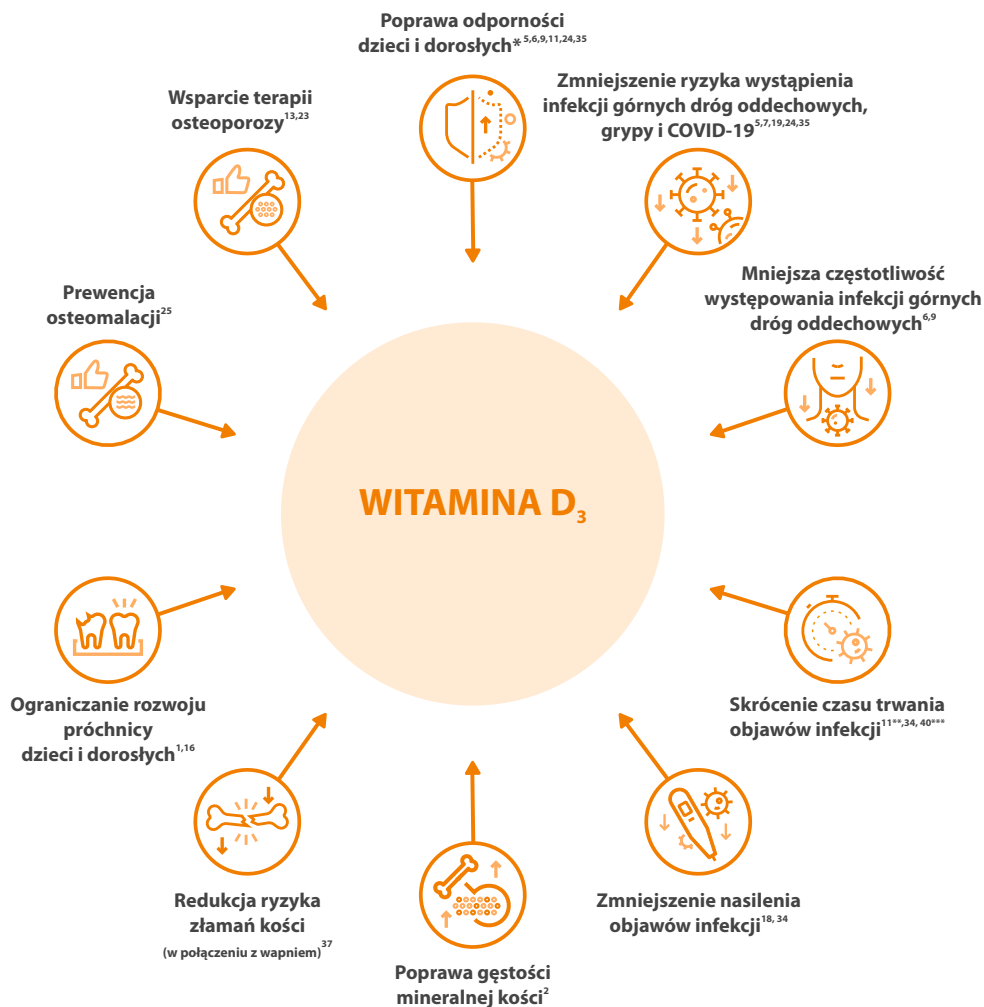
Aktualne polskie wytyczne dotyczące zapobiegania i leczenia niedoborów witaminy D₃ (Płudowski i wsp., 2023)³¹ rekomendują profilaktyczne przyjmowanie maksymalnie:

- 1000 IU / dobę** – u dzieci po ukończeniu 3. roku życia.
- 2000 IU / dobę** – u dzieci po ukończeniu 11. roku życia i dorosłych do 75. roku życia.
- 4000 IU / dobę** – u dorosłych powyżej 75. roku życia.



MECHANIZMY:

- ✓ Dobra adhezja do enterocytów³²
- ✓ Stymulacja mechanizmów odporności wrodzonej: wzrost aktywności fagocytarnej granulocytów, indukcja wytwarzania IL-12, tendencja do aktywacji limfocytów NKT³²
- ✓ Poprawa funkcji bariery jelitowej^{22,28}
- ✓ Zmniejszanie stanu zapalnego²²
- ✓ Obniżenie poziomu cytokin prozapalnych w kościach²⁶
- ✓ Zmniejszenie wydalania wapnia z moczem²⁶



MECHANIZMY:

- ✓ Modułacja odporności wrodzonej i nabytej⁷
- ✓ Wzmacnianie bariery nabłonkowej śluzówek⁷
- ✓ Aktywacja peptydów przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych⁷
- ✓ Poprawa wchłaniania wapnia i fosforu w jelitach³⁶
- ✓ Kontrola i hamowanie nadmiernej odpowiedzi prozapalnej⁷
- ✓ Regulacja wzrostu i przebudowy kości³⁶

* Największe korzyści wykazano u osób z niedoborem witaminy D₃ oraz u osób regularnie, codziennie suplementujących witaminę D₃.

** Skrócenie czasu utrzymywania się gorączki w trakcie infekcji.

*** Skrócenie czasu utrzymywania się gorączki, kaszlu i świstów w trakcie grypy.

Pismiennictwo:

1. Al-Jubori SH et al. Effect of Oral Vitamin D₃ on Dental Caries: An In-Vivo and In-Vitro Study. *Cureus*. 2022 May 26;14(5):e25360.
2. Al-Shammari MA. Effect of vitamin D supplementation on pediatric bone health: a nursing-informed systematic review. *Egyptian Pediatric Association Gazette*. 2025;73:146.
3. Belkaid Y, Hand TW. Role of the microbiota in immunity and inflammation. *Cell*. 2014 Mar 27;157(1):121-41.
4. Berggren A et al. Randomised, double-blind and placebo-controlled study using new probiotic lactobacilli for strengthening the body immune defence against viral infections. *Eur J Nutr*. 2011 Apr;50(3):203-10.
5. Bergman P et al. Vitamin D and Respiratory Tract Infections: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS One*. 2013 Jun 19;8(6):e65835.
6. Bergman P. Vitamin D supplementation to patients with frequent respiratory tract infections: a post hoc analysis of a randomized and placebo-controlled trial. *BMC Res Notes*. 2015 Aug 30;8:391.
7. Bikle DD. Vitamin D Regulation of Immune Function. *Curr Osteoporos Rep*. 2022 Jun;20(3):186-193.
8. Busch R et al. Randomized, double blind and placebo controlled study using a combination of two probiotic Lactobacilli to alleviate symptoms and frequency of common cold. *Food Nutr Sci*. 2013;4(11A):13-20.
9. Camargo CA Jr et al. Randomized trial of vitamin D supplementation and risk of acute respiratory infection in Mongolia. *Pediatrics*. 2012 Sep;130(3):e561-7.
10. Chassaing B et al. Mammalian gut immunity. *Biomed J*. 2014 Sep-Oct;37(5):246-58.
11. Clerico JW et al. Effects of vitamin D supplementation on acute respiratory tract infections in 6-8-year-old children: a randomized clinical trial. *Eur J Nutr*. 2025 May 1;64(4):170.
12. Cronin O et al. Role of the Microbiome in Regulating Bone Metabolism and Susceptibility to Osteoporosis. *Calcif Tissue Int*. 2022 Mar;110(3):273-284.
13. Eastell R et al. Pharmacological management of osteoporosis in postmenopausal women: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab*. 2019;104(5):1595-1622.
14. Grant WB et al. Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. *Nutrients*. 2025 Jan 14;17(2):277.
15. Hill C et al. Expert consensus document. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2014 Aug;11(8):506-14.
16. Hujoel PP. Vitamin D and dental caries in controlled clinical trials: systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev*. 2013 Feb;71(2):88-97.
17. Jansson P-A et al. Probiotic treatment using a mix of three Lactobacillus strains for lumbar spine bone loss in postmenopausal women: a randomised, double-blind, placebo-controlled, multicentre trial. *The lancet rheumatology*, 2019, 1(3), e154-e162.
18. Jung HC et al. Vitamin D₃ Supplementation Reduces the Symptoms of Upper Respiratory Tract Infection during Winter Training in Vitamin D-Insufficient Taekwondo Athletes: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Sep 14;15(9):2003.
19. Kaufman HW et al. SARS-CoV-2 positivity rates associated with circulating 25-hydroxyvitamin D levels. *PLoS One*. 2020 Sep 17;15(9):e0239252.
20. Lazou Ahrén I, et al. Fewer Community-Acquired Colds with Daily Consumption of Lactiplantibacillus plantarum HEAL9 and Lacticaseibacillus paracasei 8700:2. A Randomized, Placebo-Controlled Clinical Trial. *J Nutr*. 2021 Jan 4;151(1):214-222.
21. Lazou Ahrén I et al. Evaluation of the efficacy of Lactobacillus plantarum HEAL9 and Lactobacillus paracasei 8700:2 on aspects of common cold infections in children attending day care: a randomised, double-blind, placebo-controlled clinical study. *Eur J Nutr*. 2020 Feb;59(1):409-417. Erratum in: *Eur J Nutr*. 2020 Feb;59(1):419.

22. Lazou-Ahrén I et al. Probiotic-Reduced Inflammaging in Older Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Probiotics Antimicrob Proteins*. 2025 Oct;17(5):3429-3439.
23. Lei S et al. Expert consensus on vitamin D in osteoporosis. *Ann Jt*. 2025 Jan 21;10:1.
24. Martineau AR et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*. 2017 Feb 15;356:i6583.
25. Minisola S et al. Osteomalacia and Vitamin D Status: A Clinical Update 2020. *JBMR Plus*. 2020 Dec 21;5(1):e10447.
26. Ohlsson C et al. Probiotics protect mice from ovariectomy-induced cortical bone loss. *PLoS One*. 2014 Mar 17;9(3):e92368.
27. Önning G et al. Intake of *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL9 Improves Cognition in Moderately Stressed Subjects: A Randomized Controlled Study. *Nutrients*. 2023 Aug 5;15(15):3466.
28. Osman N et al. Probiotics and blueberry attenuate the severity of dextran sulfate sodium (DSS)-induced colitis. *Dig Dis Sci*. 2008 Sep;53(9):2464-73.
29. Peters BA et al. Spotlight on the Gut Microbiome in Menopause: Current Insights. *Int J Womens Health*. 2022 Aug 10;14:1059-1072.
30. Pickering ME et al. Daily or intermittent vitamin D supplementation in patients with or at risk of osteoporosis: Position statement from the GRIO. *Joint Bone Spine*. 2025 May;92(3):105858.
31. Płudowski P et al. Guidelines for Preventing and Treating Vitamin D Deficiency: A 2023 Update in Poland. *Nutrients*. 2023 Jan 30;15(3):695.
32. Rask C et al. Differential effect on cell-mediated immunity in human volunteers after intake of different lactobacilli. *Clin Exp Immunol*. 2013 May;172(2):321-32.
33. Rizzoli R et al. The role of calcium and vitamin D in the management of osteoporosis. *Bone*. 2008 Feb;42(2):246-9.
34. Shimizu Y et al. Intake of 25-Hydroxyvitamin D₃ Reduces Duration and Severity of Upper Respiratory Tract Infection: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel Group Comparison Study. *J Nutr Health Aging*. 2018;22(4):491-500.
35. Urashima M et al. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr*. 2010 May;91(5):1255-60.
36. Voulgaridou G et al. Vitamin D and Calcium in Osteoporosis, and the Role of Bone Turnover Markers: A Narrative Review of Recent Data from RCTs. *Diseases*. 2023 Feb 8;11(1):29
37. Weaver CM et al. Calcium plus vitamin D supplementation and risk of fractures: an updated meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. *Osteoporos Int*. 2016 Jan;27(1):367-76.
38. Zgliczyński WS et al. Vitamin D Knowledge, Attitudes and Practices of Polish Medical Doctors. *Nutrients*. 2021 Jul 17;13(7):2443.
39. Zhao Y et al. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev*. 2022 Aug 24;8(8):CD006895.
40. Zhou J et al. Preventive Effects of Vitamin D on Seasonal Influenza A in Infants: A Multicenter, Randomized, Open, Controlled Clinical Trial. *Pediatr Infect Dis J*. 2018 Aug;37(8):749-754.

SANPROBI[®] Immuno + witamina D₃

Trzy sprawdzone szczepy probiotyczne

Wit. D₃ – dla odporności i mocnych kości

SPOSÓB UŻYCIA: Dzieci po ukończeniu 3. roku życia
do ukończenia 11. roku życia:

1 kapsułka dziennie.

Dzieci po ukończeniu 11. roku życia
i dorośli:

1 – 2 kapsułki dziennie (dorośli powyżej
75. roku życia mogą przyjmować
od 2 do 4 kapsułek dziennie).



suplement diety

Skład ilościowy substancji aktywnej w porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia:

Składniki aktywne	1 kapsułka	2 kapsułki	3 kapsułki	4 kapsułki
Całkowita liczba bakterii probiotycznych:	$0,5 \times 10^{10}$ CFU*	1×10^{10} CFU*	$1,5 \times 10^{10}$ CFU*	2×10^{10} CFU*
Witamina D ₃	1000 IU	2000 IU	3000 IU	4000 IU

* CFU (jednostki tworzące kolonię bakterii)