



Gutfeeling Labs AB, ett företag som är baserat i Lund, har tagit fram GutClear®, som innehåller en kombination av olika växtämnen (s.k. botanicals) och utgörs av ett pulver bestående av psylliumfrön (*Plantago ovata*), bark från jatoba- (*Hymenaea courbaril*) och magnoliaträdet (*Magnolia officinalis Rehder*) samt rot av rosenrot (*Rhodiola rosea*).

Magnolia officinalis Rehder kan bidra till en normal tarmfunktion samt en regelbunden tarmtömning och påverka bakteriehalten i tunntarmen. *Plantago ovata* kan bidra till en normal tarmfunktion, tarmpassage och matsmältning.*

Stress är en naturlig del av våra liv och är en funktion som kan mobilisera energi vid speciella behov. Långvarig stress kan emellertid bland annat leda till en mage i obalans med förhöjda nivåer av bakterier i tunntarmen. Nedbrytning av kostfiber sker normalt i tjocktarmen, som är anpassad till att hantera stora bakteriemängder. När en mängd bakterier bryter ned kostfibrer i tunntarmen kan detta därför medföra en påverkad tarmfunktion med en uppspänd och öm mage mellan måltiderna till följd. I engelskspråkig litteratur kallas denna överväxt "small intestinal bacterial overgrowth" och förkortas SIBO. SIBO är ingen etablerad diagnos i sig utan en förkortning som ofta används för att beskriva denna överväxt av bakterier i tunntarmen.

Visste du att man ska 100 miljoner gånger färre bakterier i tunntarmen än i tjocktarmen?

Tunntarmen kallas ibland för "the little brain" på grund av det stora antal nervceller som förekommer längs tunntarmens vägg. Även en stor del av kroppens immunsystem är beläget längs den genomsläppliga tunntarmen. Biprodukter från bakteriers metabolism kan skada tunntarmens slemhinna och göra den ännu mer genomsläpplig och därigenom påverka nerv- och immuncellerna i tunntarmens vägg. Det är inte ovanligt att överväxt av bakterier i tunntarmen kan påverka tunntarmens funktion i en sådan grad att dess förmåga att ta hand om mat som tidigare inte innebar några besvär, exempelvis bröd, mjölkprodukter, ägg och fisk, kan bli rubbad.

Ska man öka kostfiberintaget om man har en öm och uppspänd mage mellan måltiderna?

Vid överväxt av bakterier i tunntarmen kan ökat kostfiberintag ge ytterligare näring till dessa bakterier och resultera i ännu högre produktion av gas och bakteriella biprodukter, vilket till och med kan förvärra de besvär man redan har.

Varför GutClear® ?

I GutClear® är de bioaktiva och bakteriepåverkande ämnena uppblandade med psylliumfrön som bildar en geléartad massa från vilken dessa ämnen kontinuerligt kan utsöndras vid passagen igenom tunntarmen. Genom att minska nivån av bakterier i tunntarmen kan bakteriell nedbrytning av fibrerna från kosten förhindras att ske där och istället äga rum i tjocktarmen som, till skillnad från tunntarmen är anpassad för denna nedbrytningsprocess.

Antal doser per förpackning: 20 doser à 3500 mg per skopa

En skopa (5 ml) innehåller pulver av:

- 1500 mg psylliumfrön (*Plantago ovata*, Indien)
- 1000 mg bark från jatobaträdet (*Hymenaea courbaril*, Brasilien)
- 500 mg bark från magnoliaträdet (*Magnolia officinalis Rehder & E.H.W.*, Kina)
- 500 mg rot av rosenrot (*Rhodiola rosea*, Kanada)

Ingredienser: psylliumfrön, bark från jatoba- och magnoliaträdet samt rot av rosenrot.

Ursprungsland: psylliumfrön ursprung Indien, bark från jatobaträdet ursprung Brasilien, bark från magnoliaträdet ursprung Kina och rot av rosenrot ursprung Kanada. Tillverkningen av GutClear® sker i Sverige; se kontaktuppgifter under "Ansvarig tillverkare samt kontaktuppgifter".

Dosering: En skopa per dag tas på tom magsäck, gärna på morgonen. Vänta minst 20 minuter med att äta efter intag av GutClear®. Rekommenderad dygnsdos om en skopa bör ej överskridas. GutClear® kan efter avslutad omgång med 20 doser repeteras, eller tas som enstaka doser vid behov.

Så här gör du: Häll pulvret i ½ glas vatten (ca 1 dl) och vispa runt med en gaffel tills allt är upplöst, vilket kan ta någon minut. Fyll därefter på med ½ glas vatten, rör om och drick omgående. Drick därefter ett glas vatten.

Bra att veta: GutClear® löst i ett glas vatten kan ha en något bitter smak, vilket kan avhjälpas med en klunk kaffe, te eller juice. Vid enstaka tillfällen har lättare känningar från övre delen av magen, övergående trötthet och/eller huvudvärk observerats, vilket anses som en reaktion på eliminering av bakterier i tunntarmen (Herxheimers reaktion). Det går vid dessa tillfällen bra att ta en paus på 1-2 dagar.

Lindriga besvär i form av övergående ökad gasavgång kan förekomma, vilket får anses som ett "kvitto" på att kostfibrerna har anlänt till tjocktarmen, där dessa fibrer under normala förhållanden ska brytas ned (och inte i tunntarmen).

Intag av mjölksyrade produkter (surkål, kimchi, kombucha, yoghurt, kefir, etc), eller kosttillskott innehållande mjölksyrabakterier samtidigt med GutClear® kan leda till minskad effekt. Matprodukter och kosttillskott innehållande mjölksyrabakterier kan med fördel tas dagen efter avslutad omgång med GutClear®. Vid stark önskan att ta mjölksyrabakterier som tillskott, så ska dessa tas minst 6 timmar efter intag av GutClear®.

Magnoliabarken i GutClear® innehåller magnolol och honokiol som i djurförsök har visat sig kunna öka blödningsbenägenheten vid doser på 10mg/kg kroppsvikt för magnolol och 0.5 mg/kg för honokiol. För en person som väger 80 kg innebär detta att 800 mg magnolol och 40 mg honokiol skulle potentiellt kunna öka blödningsbenägenheten. En skopa GutClear® innehåller maximalt 50 mg magnolol och 25 mg honokiol, det vill säga mängder som ligger under de beskrivna nivåer som potentiellt skulle kunna öka blödningsbenägenheten. Vid blodförtunnande behandling rådfråga dock läkare.

Försiktighet / kontraindikationer:

- GutClear® kan inte tas vid överkänslighet mot psylliumfrön (*Plantago ovata*).
- Vid blodförtunnande behandling rådfråga läkare.
- GutClear® kan inte tas vid graviditet eller amning.
- GutClear® kan inte tas vid bortopererad tjocktarm.
- GutClear® är inte rekommenderat för barn under 12 år.

Förvaring: Torrt i rumstemperatur och oåtkomligt för barn.

GutClear® är ett kosttillskott och ersätter inte en allsidig kost.

Ansvarig tillverkare samt kontaktuppgifter vid frågor:

Gutfeeling Labs AB, Scheelevägen 2, 223 81 Lund, www.gutfeelinglabs.se, e-post: info@gutfeelinglabs.se

Några tips avseende vad du kan göra för att undvika tarmbesvär efter avslutad omgång med GutClear®:

- Ta en skopa GutClear® 1-2 gånger i veckan i 5-10 veckor.
- Prova att dricka ½ glas vatten innehållande 1 tesked äppelcidervinäger ca 20 min före måltid
- Prova periodisk eller intermittent fasta. Försök undvik att äta mellan huvudmålen.
- Inför regelbunden motion
- Stresskontroll, till exempel genom mindfulness, avslappningsövningar och promenader i naturen

För den intresserade:

Om du skulle vilja läsa mer om hur stress kan påverka mag-tarmsystemet, läs gärna de vetenskapliga referenserna i punkt 1-3 nedan. Referenserna i punkt 4 och 5 handlar om dosering och intag av magnoliabark.

1. Wang, Shao-Xuan and Wu, Wan-Chun. "Effects of psychological stress on small intestinal motility and bacteria and mucosa in mice." *World J Gastroenterol*. 2005;11(13):2016-2021.
2. Chander Roland, Bani et al. "A Prospective Evaluation of Ileocecal Valve Dysfunction and Intestinal Motility Derangements in Small Intestinal Bacterial Overgrowth." *Digestive diseases and sciences* vol. 62,12 (2017): 3525-3535.
3. Jacobs, C et al. "Dysmotility and proton pump inhibitor use are independent risk factors for small intestinal bacterial and/or fungal overgrowth." *Alimentary pharmacology & therapeutics* vol. 37,11 (2013): 1103-11. doi:10.1111/apt.12304
4. Sarrica, Andrea et al. "Safety and Toxicology of Magnolol and Honokiol." *Planta medica* vol. 84,16 (2018): 1151-1164.
5. Poivre, Mélanie, and Pierre Duez. "Biological activity and toxicity of the Chinese herb *Magnolia officinalis* Rehder & E. Wilson (Houpo) and its constituents." *Journal of Zhejiang University. Science. B* vol. 18,3 (2017): 194-214.

GutClear® är ett patentsökt kosttillskott, nr 2151409-6.

GutClear® är registrerat hos Patent och Registreringsverket, nr 616571.

GS1 nr (streckkod). 7 350134 180011

* Se <https://gutfeelinglabs.se/products/gutclear> under "Vetenskapliga referenser" beträffande vetenskapligt stöd för hälsopåståenden för *Magnolia officinalis* Rehder och *Plantago ovata* samt även för *Jatoba* och *Rosenrot*