

När du reser utomlands är det inte bara kulturen som är annorlunda.

Kulturen är annorlunda också.

Mat och dryck är för många en stor del av upplevelsen när du reser utomlands.

Men bakteriekulturen i de exotiska läckerheterna kan snabbt förvandla din semester till en vistelse fem meter från närmaste toalettstol (om det finns någon!).

Lactiplus förebygger och hjälper din mage att klara omställningen till den nya kulturen.

Det är skillnad på svenska magar

Lokalbefolkningen har oftast inte några som helst problem med att äta det som får våra svenska magar att krångla. Det beror på att de har vant sina magar vid en speciell bakteriekultur.

Problemet för vår svenska mage, är att den inte är van vid de mängder bakterier som kan finnas i mat och dryck i andra länder.

Mängden bakterier beror sin tur beror på hur varmt det är, hur maten förvaras, hanteras och tillagas och hur god möjlighet de skadliga bakterierna har att föröka sig i det vi stoppar i oss.

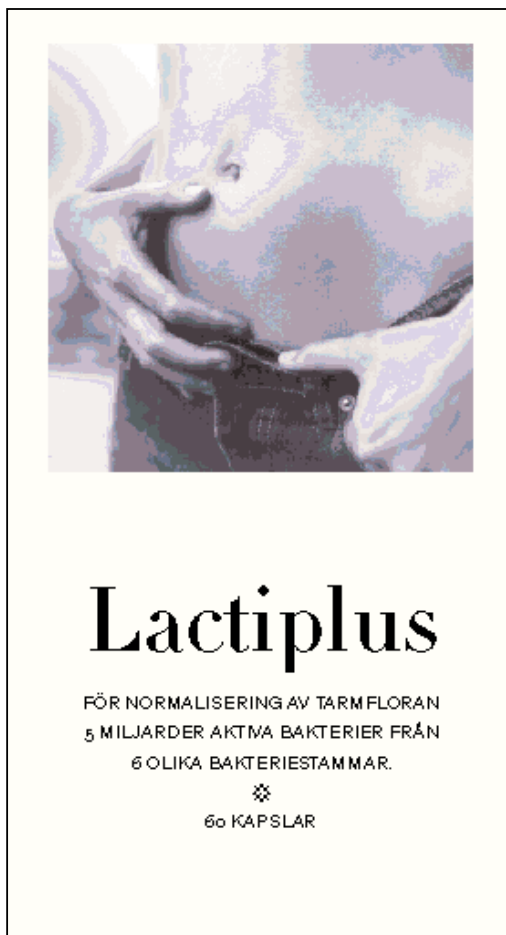
För att undvika det som på turist-svenska heter "Dehli Belly" eller "Montesumas hämnd", bör man alltså först och främst vara försiktig med vad man stoppar i sig.

Se upp med kranvattnet

Vanligt kranvatten är säkert att dricka här hemma. Men lita inte på

att det är lika rent och säkert när du är utomlands.

Drick därför inte direkt från kranen utan köp buteljerat vatten med förseglad kapsyl. Även isen bör komma från renat vatten. Kolsyrat



LACTIPLUS FINNS BÅDE SOM KAPSLAR OCH I PÅSAR OCH DU HITTAR DEM I NÄRMSTA HÄLSOKOSTBUTIK.

vatten och läskedrycker från kända varumärken brukar också gå bra att dricka.

Man bör vara en smula försiktig med juicer, speciellt om du tror att de är utspädda med vanligt kranvatten. Mjolk ska du också se upp med

eftersom den på en del ställen inte är pastöriserad.

Följ flocken när du ska äta

Ett gammalt kolonialt ordspråk säger att: "If you can cook it, boil it or peel it you can eat it ... otherwise forget it."

Frukt ska till exempel tvättas i renat vatten eller skalas innan du äter den.

Glass bör man också vara försiktig med eftersom man inte kan veta om den smält, t ex vid ett strömavbrott, och åter frysts ner.

Musslor och ostron bör man undvika liksom kött som inte är genomstekt.

Ett annat bra tips är att äta på ett ställe som har många gäster. Där har köket ofta en hög genomströmning och maten lagas och äts snabbt och står inte och blir kall så att den måste värmas upp igen (det gillar bakterierna).

När du tänkt på allt – ta Lactiplus!

Nu kan man ju inte helt skydda sig mot att få i sig de här bakterierna.

Därför är det bra om man förebygger någon vecka innan avresa med Lactiplus och fortsätter under tiden man vistas utomlands. Då ger Lactiplus en "stark" bakterieflora med ett stort antal goda mjölksyrebakterier.

Läs mer i broschyren nedan om Lactiplus.

Trevlig resa!