

Probiotyki - podstawowy element diety.

Współczesne społeczeństwo zaczyna charakteryzować się coraz większą świadomością przekładającą się między innymi na dbałość o swoje zdrowie i dobrą kondycję fizyczną. Doświadczając destruktywnego oddziaływania stresu staramy się neutralizować nie tylko jego skutki ale i coraz skuteczniej i ich podłoża. Potrzebujemy kontaktów z naturą i coraz bardziej zwracamy uwagę na to czym się odżywiamy i na to, czy w spożywanym pokarmie znajdują się odpowiednie, potrzebne organizmowi, prozdrowotne składniki. Jednym z podstawowych jest probiotyczna flora bakteryjna. Niestety jednak za mało jeszcze zwracamy na nią uwagę. Jest tak ponieważ mamy jeszcze niedostateczną na temat tego jak wiele zależy od składu naszego mikrobiomu, czyli od tego jakie w naszym organizmie bytują bakterie i inne mikroorganizmy. A doskonałe zdrowie uzależnione jest od tych prozdrowotnych i to właśnie one potrzebują być i są przedmiotem naszego głównego zainteresowania. Dlatego też po raz kolejny na łamach Harmonii zwracam uwagę na żywe kultury bakterii probiotycznych będących fundamentem sprawności i vitalności organizmu człowieka oraz sprawności jego układu odpornościowego.

Wiadome jest, że powtarzanie jest czynnikiem utrwalającym posiadaną wiedzę i umożliwiającym jej pełniejsze zrozumienie a ono z kolei daje możliwość praktycznego jej wykorzystywania, dlatego proponuję trochę ciekawej genezy profilaktyki probiotycznej i probiotykoterapii.

Probiotyki, to najogólniej mówiąc żywe kultury pożytecznych mikroorganizmów bytujących w naszych organizmach mających korzystny wpływ dla zdrowia. Jeszcze inaczej probiotyki, z greckiego **pro bios** czyli dla życia, to wyselekcjonowane kultury bakterii w tym pałeczki kwasu mlekowego *Lactobacillus* oraz Bifidobakterie, które bytują w przewodzie pokarmowym i wydalniczym człowieka i mają pozytywny dla jego zdrowia wpływ. Chodzi tutaj przede wszystkim o ich wpływ na zachowanie prawidłowego i prozdrowotnego mikrobiomu organizmu oraz o jej wpływ na stymulację układu odpornościowego do autoregulacji.

Naukowcy wykazali, że powierzchnię i wewnątrz naszego ciała zamieszkuje około 100 bilionów różnych form mikrobiologicznego życia. Ich liczebność przekracza dziesięciokrotnie liczebność naszych komórek. Te, o których najczęściej jeszcze słyszymy, to bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty i inne drobnoustroje, które zaturawiają nam życie i przyczyniają się do poważnych nieraz chorób, kończących się nawet śmiercią. Takie są przedmiotem naszego lęku, ale i lekceważenia z powodu nieznamości ich destruktywnego wpływu na dobre samopoczucie, na utratę vitalności i ostatecznie na utratę zdrowia. Natomiast o tych mikroorganizmach, od których zależne jest zdrowie nasze i naszego potomstwa oraz nasze szczęśliwe i długie życie mówi się jeszcze stanowczo za mało. Ale to nie tylko z tego powodu są one dla większości z nas, jak dotąd, obce, nieznanne lub niedoceniane. Wynika to przede wszystkim z braku choćby elementarnej wiedzy o ich fundamentalnym, o ich znaczeniu dla naszego doskonałego zdrowia. Jest tak ponieważ wystarczająco długo przekonywano nas, naszych rodziców, dziadków i pradziadków o tym, że bakterie są złe, powodują choroby, i że najlepszym sposobem ochrony przed nimi jest ich tępienie.

Nie ma się jednak czemu dziwić skoro nauka z wielkim zainteresowaniem, niemal do końca XX wieku, zajmowała się klasyfikacją różnych gatunków zwierząt, roślin, owadów, minerałów, pierwiastków, ale jakoś nie bardzo mogła się pochwalić podobną znajomością świata mikrobiologicznego egzystującego w ludzkich ciałach (szczególnie w Polsce). Oczywiście chodzi tutaj o te prozdrowotne, probiotyczne mikroorganizmy mające niezwykle wpływ na funkcjonalność organizmu, na sprawną pracę jego organów wewnętrznych i w konsekwencji na doskonałe samopoczucie, zdrowie i psychikę człowieka.

Do braku zainteresowania się tymi prozdrowotnymi bakteriami przyczynił się prawdopodobnie Luis Paster, który na początku drugiej połowy dziewiętnastego wieku, podczas badań procesów fermentacji odkrył, że w produktach spożywczych, szczególnie w mleku i przetworach mlecznych i mogą rozwijać się bakterie chorobotwórcze. Jak wiemy, to on opracował proces ich niszczenia zwany do dzisiaj pasteryzacją. To właśnie Paster wykazał, że w powietrzu znajdują się chorobotwórcze mikroorganizmy, które rozprzestrzeniając się mają wpływ zarówno na powstawanie procesów gnilnych w produktach spożywczych jak i na powstawanie chorób człowieka.

Od tego czasu nauka zaczęła "interesować" się bakteriami chorobotwórczymi i wirusami napawając nas przeświadczeniem, że istnieją tylko złe bakterie, które nas niszczą i przed którymi należy się

intensywnie bronić. Paster, który wykrył szczepionkę przeciw wściekliznie, Joseph Lister chirurg, prekursor środków antyseptycznych, który dzięki artykułom Pastera zdał sobie sprawę z wpływu braku higieny na zdrowie pacjentów, szczególnie podczas przeprowadzanych operacji (to dzięki jego odkryciom zmniejszyła się ilość infekcji pooperacyjnych), Robert Koch pionier współczesnej nauki o chorobach zakaźnych rozprzestrzenianych przez chorobotwórcze mikroby, Aleksander Fleming odkrywca pierwszego antybiotyku - penicyliny, ci i inni naukowcy przyczynili się, równolegle ze swymi odkryciami, do koncentracji badań nad bakteriami chorobotwórczymi, odwracając uwagę od pożytecznych, prozdrowotnych bakterii, które są naturalną w przyrodzie przeciwwagą dla tych chorobotwórczych.

Wyniszczając bakterie chorobotwórcze wyniszczano także i te, które wspierają zdrowie człowieka i jego środowiska. Na szczęście ta swoista psychoza współcześnie zmieniła już kierunek w nauce. Pozostała ona jednak w pamięci „zwykłych zjadaczy chleba”, którzy koncentrując się na lęku przed jakimikolwiek bakteriami zamykają się, często podświadomie, na informacje o tych, które ich wspierają, o pożytecznych bakteriach probiotycznych.

Powszechnie uważa się, że punkt zwrotny w postrzeganiu bakterii jako wyłącznie złych, były prace Eliasza Miecznikowa, rosyjskiego zoologa i mikrobiologa przeprowadzone na przełomie dziewiętnastego i dwudziestego wieku. Wykazał on bowiem, że istnieją także dobre, prozdrowotne mikroorganizmy, które mają bezpośredni wpływ na odporność organizmu człowieka. I mimo, że już od starożytnych czasów wiedziano, że picie zsiadłego mleka ma korzystny wpływ na zdrowie człowieka, to potrzebny był autorytet laureata nagrody Nobla za dziedziny medycyny, by oficjalnie uznać, że spożywanie jogurtów, kefirów i zsiadłego mleka wpływa korzystnie na zdrowie. A wszystko dzięki zawartym w nich prozdrowotnym bakteriom fermentacji mlekowej. Jednak szerokie zainteresowanie naukowców bakteriami prozdrowotnymi nastąpiło dopiero pod koniec dwudziestego wieku, po spustoszeniu jakie w naszych organizmach spowodowały i nadal powodują antybiotyki.

W konsekwencji zorientowano się, że pożyteczne, prozdrowotne mikroorganizmy stanowią niezwykle istotną część każdego środowiska. Takim jest też ludzki organizm, w którym ich egzystencja jest bezwzględnie konieczna, i że to od nich właśnie zależy nasze dobre zdrowie. Dzisiaj wiemy już bez najmniejszej wątpliwości, że dobrostan ciała i umysłu człowieka zależny jest od odpowiedniej gatunkowości, liczebności i witalności prozdrowotnej flory bakteryjnej w nim i na nim bytującej. Deficyt „tej dobrej” jest jednoznaczny z przerostem „tej chorobotwórczej”. Z tą ostatnią czujemy się „ciężko”, jesteśmy właśnie bez energii, podupadamy na zdrowiu i szukamy prozdrowotnej pomocy.

Rozwiązaniem i wsparciem zdrowia jest odpowiednia dbałość o stan równowagi mikrobiologicznej naszych jelit. Możemy starać się ją przywrócić lub zachować poprzez wprowadzenie do naszej codziennej diety – **żywych, wieloskładnikowych preparatów probiotycznych, lub innych pokarmów zawierających w swym składzie żywe bakterie probiotyczne.** Przy czym wysoce wskazane jest spożywanie pokarmów zawierających w swym składzie zespół różnorodnych żywych szczepów bakterii probiotycznych zdolnych do zasiedlania przewodu pokarmowego na odpowiednio wysokim poziomie.

Jędrzej Soporowski.
Dietetyk, specjalista i promotor profilaktyki probiotycznej.