

Probiotyki są slow

Być slow, to mieć czas na odpoczynek, na spacer, na dobry ze sobą kontakt, umożliwiający rozpoznawanie własnych potrzeb, na miłe relacje z bliskimi nam osobami. Slow, to radość, lekkość i energia, z którą na wszystko mamy czas i wszystko nam się chce, tak pozytywnie, dla siebie, dla realizacji marzeń w swoim własnym tempie. Tak, to właśnie marzenia wspaniale nakreślają cele, które jednak nie jest łatwo realizować, gdy tempo życia „buzującego” wokół nas zmusza do organizacji czasu, powoduje doświadczanie jego reglamentacji i stresu wynikającego z różnych relacji i zależności wymykających się zbyt często spod naszej kontroli. Być slow, to „wyluzowanie i życie w tu i teraz, bez stresu”, w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Dlaczego jest to takie ważne? Dlatego, że człowiek słaby, podupadający na zdrowiu, z objawami apatii, czy depresji po prostu nie jest w stanie być slow. Niestety jest jednak zbyt często tak, że mimo największych chęci do bycia slow, brakuje nam tego zdrowia, tych stanów radości i witalności, do tego nie jest nam łatwo uwolnić się od stresogennych doświadczeń i koło się zamyka a bycie slow jest poza jego granicą. W takich przypadkach mamy jednak wsparcie z natury. Otrzymujemy je przede wszystkim od probiotycznych bakterii zamieszkujących nasze organizmy. Te prozdrowotne mikroorganizmy są slow, ponieważ zaprogramowane na zdrowie, żyjąc spokojnie w naszych organizmach (najliczniejsze ich zgrupowanie mieści się w układzie jelit) zabezpieczają dla siebie warunki niezbędne do ich bezpiecznej i spokojnej w nas egzystencji, fundując nam jednocześnie zarówno zdrowie fizyczne jak i psychiczne. A co w zamian? Dbałość o to, by w naszych organizmach była ich odpowiednio znaczna ilość. Ponieważ organizmy pozyskują je z zewnątrz ważne jest, aby je tam wprowadzać wraz z pożywieniem. Przy czym istotne jest, by produkty probiotyczne zawierały odpowiedni zestaw żywych i witalnych szczepów bakterii probiotycznych ponieważ tylko takie potrafią przeżyć agresywne warunki układu pokarmowego i dalej zasiedlić układ jelit na odpowiednio wysokim poziomie. To tylko i aż tyle. Jak to możliwe? Mechanizm jest prosty. Bakterie probiotyczne, jak każdy żywy organizm dbają o swoją egzystencję poprzez zabezpieczanie dla siebie odpowiednich warunków rozwoju. Ponieważ w przeciwieństwie do bakterii chorobotwórczych potrzebują one do życia środowiska bez wolnych rodników, to w celu ich eliminacji wytwarzają antyoksydanty oraz inne bakteriobójcze metabolity wypierające patogeny z naszego ciała. Kolejnym czynnikiem zabójczym je dziesiątkującym jest stres. Z nim jednak probiotyczne bakterie także sobie doskonale dają radę produkując i wysyłając do mózgu odpowiednią biochemię mającą na celu wyciszenie emocjonalne umysłu gospodarza. W niezliczonych badaniach naukowych udowodnione jest pozytywne znaczenie prozdrowotnej flory bakteryjnej jelit dla przeciwdziałania konsekwencjom przewlekłego stresu, wycieńczenia fizycznego, zmęczenia i braku odporności. Potwierdzają to również nasze organizmy, które nigdy nie kłamią. Po co się więc wyniszczać i przyspieszać starzenie, gdy możemy ten proces spowalniać poprzez profilaktykę probiotyczną. Dziś jest już bezsporne, że bez probiotycznych mikroorganizmów nie może w organizmie zachodzić większość procesów życiowych, tym samym bez nich po prostu nie można być slow.

Jędrzej Soporowski – dietetyk, specjalista profilaktyki probiotycznej.

