

Bakterie probiotyczne – moda, czy wspieranie zdrowia?

Dbalnością o obecność bakterii probiotycznych w organizmie można zminimalizować szkodliwy wpływ niezdrowego jedzenia.

Jest tak ponieważ oprócz wspierania procesów przemiany materii, tak istotnego dla naszego systemu immunologicznego, bakterie probiotyczne produkują antyutleniacze redukujące niszczycielski wpływ wolnych rodników wprowadzanych do organizmu wraz z pożywieniem. Ponadto te prozdrowotne bakterie wspierają gospodarkę mineralną i witaminową. Same bowiem w wyniku swego metabolizmu produkują witaminy, minerały, prozdrowotne kwasy organiczne i antyutleniacze - neutralizatory wolnych rodników.

Jest to bardzo istotne dla naszego zdrowia np. w związku ze spożywaniem sacharozy - rafinowanego cukru. I nie jest ważne w jakiej postaci ten cukier zjadamy, czy w herbacie, czy w ciasteczku, czy w dżemie owocowym. Cukier – czysta sacharoza sukcesywnie wprowadzana do organizmu rujnuje jego funkcje życiowe i w konsekwencji ma bezpośredni wpływ na powstawanie wielu schorzeń zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Jest tak dlatego, że rafinowany cukier pozbawiony jest wszystkiego, co jako naturalne znajdowało się w żywym buraku lub trzcinie cukrowej. To co w nim pozostaje, to czyste węglowodany nie mające nic wspólnego z węglowodanami występującymi w tych roślinach przed ich przetworzeniem.

A na czym polega rujnujący wpływ rafinowanej sacharozy na nasze zdrowie? Otóż jest tak... Rośliny, które spożywamy (najlepiej surowe) zawierają w sobie z natury, indywidualne zestawy witamin, minerałów, białek, kwasów tłuszczowych i cukrów. Każdy taki „zestaw” przygotowany jest przez naturę między innymi tak aby móc taką roślinę strawić bez szkody dla organizmu. Dotyczy to tak samo roślin wykorzystywanych jako źródło cukru – sacharozy. Ponieważ rafinowany cukier już ich nie ma, to po jego wprowadzeniu do ciała, organizm dla jego trawienia potrzebuje brakujące składniki pobierać z własnych zapasów. To z kolei wpływa na jego osłabienie oraz na zaburzenie pracy wszystkich jego układów. Cukier rafinowany spożywany jako pojedynczy składnik „pożywienia” w ciągu kilku minut przechodzi przez żołądek do jelita cienkiego i tam jest rozkładany dokonując grabieżczego pobierania koniecznych dla tego procesu składników z organizmu.

Ponadto cukier rafinowany wprowadzany do żołądka wraz z innymi produktami, takimi jak białka czy skrobia, blokuje wydzielanie soków żołądkowych i powoduje zaleganie tam nierozłożonego pokarmu. Zatrzymany wraz z całym pokarmem w żołądku czeka aż pokarm ten zostanie w końcu przetrawiony. Jest to okoliczność podczas, której żołądek zamieniany jest w komorę fermentacyjną, w której powstają kwasy powodujące rodzajowy „dyskomfort” samopoczucia ale przede wszystkim rujnujące zdrowie. Konsekwencją jest nadmierne zakwaszenie organizmu.

Przedstawione wyżej zależności w dalszej kolejności wpływają między innymi na powstawanie toksycznych procesów gnilnych w jelitach i na konieczność pobierania coraz większej ilości pierwiastków z ciała w celu przywrócenia równowagi w tym zasadowo kwasowej krwi.

Temu wszystkiemu towarzyszy wyniszczanie bakterii prozdrowotnych, których niedostatek potęguje jeszcze ten proces wyniszczania organizmu. Do tego jeszcze dochodzą postępujące zaburzenia czynności układu nerwowego, wpływające na zaburzenia pracy mózgu. Jesteśmy wtedy senni, obserwujemy kłopoty z koncentracją, pamięcią i doznajemy braku ogólnej witalności.

A jak się z tym wszystkim ma nasz układ odpornościowy, od którego tak wiele zależy, od którego oczekujemy, by jego procesy samoleczenia było jak najdoskonalsze?

Dlaczego bakterie probiotyczne wspierające procesy trawienia i przemiany materii są tak ważne dla niego, dla organizmu i dla zdrowia?

Kluczem do zrozumienia odpowiedzi są enzymy. Jest tak ponieważ są one „życiem” organizmu, bez nich nie mogłoby ono istnieć.

Enzymy zbudowane są z protein, czyli podstawowych białek. W nazwie „proteina” zawarta jest informacja określająca ich znaczenie dla życia („proteo” wywodzi się z greckiego i znaczy „pierwszy, najważniejszy”). Enzymy mają bezpośredni wpływ na przebieg wszelkich reakcji biochemicznych w organizmie wspierając i przyspieszając te reakcje. Układ odpornościowy spełnia swoje niezwykle funkcje właśnie dzięki enzymom.

Każda zdrowa osoba posiada taki potencjał układu immunologicznego, by móc wytwarzać odpowiednią ilość, jakość i rodzaj enzymów, koniecznych do likwidacji w ciele zagrażającego jemu intruza. Na tym tle niezwykle istotnym jest, że organizm traktuje pożywienie, szczególnie to przetwarzane przemysłowo i termiczne, tak samo jak np. obce, chorobotwórcze komórki we krwi, jako INTRUZA. Enzymy potrzebne są tak samo do wykonywania procesów prozdrowotnych jak do trawienia pokarmu.

Przy tym optymalnie jest gdy spożywamy surowe produkty spożywcze, które poprzez własne enzymy trawienne mają tzw. zdolność samotrawienia. Dotyczy to szczególnie roślin wzrastających na glebach bogatych w prozdrowotną mikroflorę bakteryjną.

Dobrze jest też, gdy w układzie trawiennym znajduje się odpowiednia ilość bakterii probiotycznych, wtedy proces trawienny powinien zachodzić bez zakłóceń i bez obciążania układu odpornościowego.

Natomiast gdy spożywamy produkty poddane obróbce termicznej, to już coś innego... Wtedy trawienie odbywa się przy udziale enzymów trawiennych wyprodukowanych przez układ odpornościowy kosztem swojego prozdrowotnego działania. Układ immunologiczny ma swoje 100% potencjału, które może dzielić na produkcję enzymów trawiennych i odpornościowych. Przy czym im więcej organizm musi wyprodukować enzymów trawiennych tym mniej może wygenerować enzymów odpornościowych.

Naukowcy rozpoznali zależność, z której wynika, że długość życia zwiększa się relatywnie do zmniejszającej się ilości wydzielanych enzymów koniecznych do strawienia przetwarzanych/gotowanych pokarmów. Przeprowadzono liczne badania na zwierzętach, którym zmniejszono ilość podawanego pożywienia. Badania te wykazały, że wydłużało się dzięki temu ich życie i to ponad spodziewany okres. Ustalono, że ten fakt wynika ze wzrostu enzymów w układzie odpornościowym i ... z oszczędności energii, która nie została spożytkowana na trawienie nadmiernej ilości pokarmu. Niezależnie od tego dowiedziono, że wzrastająca dzięki temu ilość enzymów odpornościowych uaktywnia procesy uzdrawiające opanowanego chorobą organizmu.

Znaczenia bakterii probiotycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu nie sposób przecenić, tak samo jak nie sposób w całej rozciągłości poznać ich współzależności z organizmem człowieka a tym samym ich jednoznacznie, naukowo udowodnić.

Jednak badania wykazały, że organizm ssaka bez bakterii probiotycznych nie może prawidłowo wykonywać swoich funkcji.

Jest już wystarczająca ilość potwierdzonym naukowo faktów, z których wynika jednoznacznie, że ekosystem jelitowy naszego organizmu, jego wpływ na zdrowie tak

fizyczne jak i psychiczne człowieka współzależne jest od tego jakie bytują w nim mikroorganizmy. Jest też już jasne, że to właśnie probiotyczna flora bakteryjna zasiedlająca w odpowiedniej ilości układ pokarmowy człowieka, jest zarówno wsparciem procesów trawienia i biologicznym strażnikiem jego organizmu hamującym zasiedlanie się i rozprzestrzenianie w nim chorobotwórczej floty bakteryjnej oraz innych patogenów.

Czy można skutecznie uzupełniać deficyt organizmu w bakterie probiotyczne?

Oczywiście, że tak!

Bakterie prozdrowotne możemy wprowadzać do organizmu wraz z pożywieniem roślinnym wyhodowanym na glebach obfitujących w pożyteczną mikroflorę bakteryjną oraz poprzez spożywanie produktów spożywczych zawierających w swym składzie żywe kultury bakterii probiotycznych.

Jędrzej Soporowski

Cukier pod różną postacią :(

sacharoza - chemiczna nazwa cukru rafinowanego, nie zawiera witamin, ani składników mineralnych.

glukoza - cukier gronowy, najczęściej znajdziesz go w winogronach. Szybko przenika do krwi, dzięki czemu błyskawicznie dostarcza energii. Jego poziom spada jednak równie szybko i wywołuje wilczy głód.

fruktoza - cukier prosty, główny czynnik tycia. Znajdziesz go w słodkich owocach, ale też produktach przemysłowych. Powoduje wzdęcia.

laktoza - cukier mleczny. Obecny jest w mleku i jego przetworach. Ma tyle samo kalorii, co cukier rafinowany. Używany przy produkcji alkoholi i słodczy.

