

Często na samą myśl o bakteriach ogarniał nas strach i nie ma się czemu dziwić, skoro przez większość dotychczasowego życia uczono nas, że bakterie w naszym otoczeniu, to coś złego, że zagrażają one naszemu zdrowiu i życiu. Dlaczego? Dlatego, że te jako dominujące i „rzucające się w oczy” zagłuszały informacje o istnieniu przyjaznych, pożytecznych mikroorganizmów „zaprogramowanych” na aktywację procesów rewitalizacji życia. To ostatecznie one warunkują istnienie środowiska przyjaznego i niezbędnego dla zdrowego życia.

ZAPROGRAMOWANE NA ZDROWIE

Organizm przeciętnego człowieka zawiera 10 razy więcej komórek bakteryjnych niż ludzkich. Dokładniej mówiąc w jednej komórce organizmu znajduje się około 10 bakterii dbających o jego harmonijną funkcjonalność. Organizm, każdy organizm, nie może bez nich prawidłowo funkcjonować. Zakłócenie w ich systemach skutkuje dysfunkcją i chorobami ciała.

Jedyny okres życia, w którym jesteśmy wolni od mikrobów, to okres prenatalny. Dla większości z nas pierwszymi bakteriami, z którymi się spotykamy, są te znajdujące się w drogach rodnych matki, jej drogach oddechowych i na skórze.

Do niedawna rozpoznawalne grupy bakterii postrzegano w uproszczony sposób. Z jednej strony znajdowały się bakterie pożyteczne zauważone w produktach spożywczych, np. bakterie fermentacji mlekowej, z drugiej „uciążliwe” patogeny (np. gronkowce) będące podstawowym przedmiotem uwagi świata nauki.

Dzisiaj naukowcy potwierdzają zgodnie, że „mimo wielkiej różnorodności bakterii, rdzeń ich społeczności wydaje się być u wszystkich ludzi taki sam, niezależnie od klimatu i wieku, szerokości geograficznej, czy stylu życia.

Uznanie tego faktu łatwiej pozwala przyjąć inne, praktyczne uproszczenie sprzyjające pojęciu rozróżnienia funkcji obecnych w środowisku mikroorganizmów. Najprawdopodobniej pierwszym, który je rozpoznał i ujął w zrozumiały sposób, jest japoński naukowiec, prof. Teruo Higa. Rozróżnia on mikroorganizmy o funkcji degeneratywnej ok. 10% – te zaprogramowane są na destrukcję, produkcję toksyn i choroby, mikroorganizmy o funkcji regeneratywnej ok. 10% – te zaprogramowane są na regenerację, inicjowanie procesów rewitalizacji i zdrowie, i mikroorganizmy pozostałe ok. 80%. Te ostatnie charakteryzują się zdolnością przejmowania właściwości tej grupy mikroorganizmów, która aktualnie dominuje w zajmowanym środowisku.

O zmianę dominacji w środowisku jest bardzo łatwo. Istnieje wiele czynników wpływających na to, które mikroorganizmy je zasiedlają (degeneratywne, czy regeneratywne). Koncentrujemy się w tym miejscu na środowisku jakim jest organizm człowieka. Tutaj flora bakteryjna jest tak samo różnorodna jak wrażliwa. Ta „zaprogramowana na zdrowie” reaguje na chemiczne domieszki, na złe nawyki żywieniowe (treść i sposób jedzenia), na energię emocjonalną – stresy oraz na wolne rodniki.

Gdy giną przyjazne mikroorganizmy, ich miejsce zasiedlają patogeny. One uwielbiają brud, zgniliznę, energię destrukcyjnych emocji i wszechobecne wolne rodniki, one uwielbiają także, gdy zachowuje się sterylność i środki bakteriobójcze. To wydaje się być niedorzeczne, ale chemiczne środki higieny i czystości „wymiatając” całą florę bakteryjną ze środowiska (tą pożyteczną, i tą patogenną) robią miejsce dla rozwoju bakterii chorobogennych. W praktyce właśnie sterylność i obecność wolnych rodników w atmosferze nie tylko uniemożliwia rozwój bakterii „zaprogramowanych na zdrowie”, ale także przyczynia się do ich bezwzględego unicestwienia... I co w związku z tym?

Rozwiązanie jest proste – należy poznać znaczenie i podstawowe zasady naszego współistnienia z przyjazną florą bakteryjną, zasiedlać nią środowisko i ... ona już dalej wie co robić, by pozbyć się degeneratywnych patogenów. Podstawowym i najistotniejszym z punktu widzenia „złych mikrobów”, jest wytwarzanie przez przyjazne mikroorganizmy antyutleniaczy neutralizujących wolne rodniki. A środowisko bez wolnych rodników jest nieprzyjazne dla bakterii patogennych.

Rozwiązanie wydaje się być proste, ale czy jesteśmy gotowi je praktykować? Moje dość liczne kontakty z wieloma osobami pozwalają stwierdzić, że większość, mimo deklaracji dbałości o swoje zdrowie, poprzestaje na „zainteresowaniu” przedstawianym tutaj tematem. Dlaczego tak jest? Może dlatego, że zbyt głęboko tkwimy jeszcze w pozorach...

Zobaczmy to tak – staramy się zdrowo odżywiać, dbamy o swój wygląd zewnętrzny, o skórę, by jak najlepiej się prezentowała, myjemy ciało, włosy, zęby, dobieramy przyjazne środki czystości. Zależy nam na jak najbardziej czystym powietrzu, zwracamy uwagę na to, czym i jak oddychamy, uaktywniamy przeponę i skupiamy się na długości oddechu. To wszystko dotyczy niejako naszego wizerunku zewnętrznego, a jak ma się do tego dbałość o własne organy wewnętrzne, jak dbamy np. o czystość jelit? Tu sama dbałość o regularne opróżnianie i lewatywy, to stanowczo za mało, by zapewnić sobie zdrowie.

Jeśli nie koncentrujemy się na higienie i prawidłowych funkcjach jelit, to nasza dbałość o zdrowie jest pozorna.

Stosunkowo łatwo jest dbać o skórę - zajmuje ona ok. 2 m² powierzchni organizmu dorosłego człowieka. Stosunkowo łatwo jest także dbać o funkcjonalność swoich płuc – tworzą one ok. 80 m² powierzchni. Dbłość o jelita, które zajmują ok. 300 m² powierzchni okazuje się być już o wiele trudniejsza.

Żeby sobie pomóc, trzeba najpierw tego chcieć, trzeba poczuć w sobie tę potrzebę, wtedy przejawimy praktyczne zainteresowanie „głębszymi” niż higiena osobista, czy świadome odżywianie, czynnikami wpływającymi na nasze zdrowie.

Harmonia, zdrowie i długowieczność komórek całego organizmu są wieloaspektowe.

Można funkcjonować koncentrując się na konsumpcyjnym trybie życia. Zapracować, zjeść, ubrać się, wyspać się, jak najwięcej doznać, problemy rozwiązać kosztem innych, choroby likwidować jak i czym tylko się da, a gdy przyjdzie bardziej lub mniej spodziewany koniec, to... „tak już jest”. Taki model życia, funkcjonalnie kojarzy mi się z obsługą pilota do telewizora. Żeby obejrzeć program wystarczy nauczyć się tylko podstawowej jego obsługi. Włącz, wyłącz, przyciski zmiany programów oraz głośności i... wystarczy.

Gdy się od tego przykładowego telewizora chce czegoś więcej, to już trzeba poczytać instrukcję obsługi, poznać współzależności, wiedzieć, co wpływa na jakość obrazu itd.

Podobny mechanizm motywacyjny zaobserwować można u osób, które w swym życiu znajdują się już w fazie przebudzania się z „dotychczasowego snu”. Wtedy zaczyna się poważne zainteresowanie zdrowiem i życiem, bardziej odpowiedzialnie i świadomie, zaczynamy dociekać praktycznych współzależności tych czynników, które mają pozytywny wpływ na naszą witalność i długowieczność. Zaczynamy orientować się, że zdrowe odżywianie i ekohigiena, to jeszcze za mało, że przetwarzanie przez organizm tego, co do niego wprowadzamy dokonuje się zawsze jakimś kosztem i nie jest takim cudem, jakiego od niego oczekujemy. Zaczynamy sobie zdawać sprawę z tego, że np. jelita to organ ciała, który oprócz trawienia, wchłaniania i wydalania ma fundamentalną funkcję, niezwykle istotną dla układu odpornościowego ludzkiego ciała. Docierając do niezbędnej nam wiedzy, zdajemy sobie sprawę, że funkcja ta jest ściśle związana z zasiedlającą je florą bakteryjną. Obfituje w nią błona śluzowa jelit - to zasiedlające ją pożyteczne mikroorganizmy chronią nas przed chorobotwórczymi ustrojami. A proces trawienia... - jego sukces zależy tak samo od enzymów trawiennych, jak i od flory bakteryjnej zamieszkującej jelita. Wiedząc, że ma to wpływ na układ odpornościowy, zaczynamy zwracać uwagę na to, co przedostaje się z jelita grubego do krwiobiegu – pożywienie przetworzone na cukry, aminokwasy, witaminy i minerały, czy toksyny.

To co zostało wprowadzone do organizmu jako pożywienie, potrzebuje być nie tylko całkowicie strawione, ale i wykorzystane z pożytkiem dla całego ludzkiego ciała, dotyczy to zarówno soma i psyche.

W jelicie cienkim „rządzą” enzymy trawienne, w jelicie grubym pożyteczne mikroorganizmy wykonują całą „brudną” robotę: redukują procesy gnilne, wpływają na prawidłową perystaltykę jelit, produkują witaminy, kwasy organiczne, minerały i antyutleniacze, tym samym wpływają nie tylko na pożyteczne wykorzystanie wprowadzonego pożywienia, ale i na wsparcie układu odpornościowego. To przecież dzięki ich pracy do krwiobiegu nie przedostają się chorobotwórcze toksyny. Oczywiście dzieje się tak wyłącznie wtedy, gdy w jelitach naszych dominują kolonie pożytecznych mikroorganizmów. Jeśli jest przeciwnie, to w praktyce zespół jelita grubego posiada całkowicie zaburzony system działania flory bakteryjnej i jako jeden z najważniejszych organów naszego ciała, tworzy największy śmietnik organizmu, będący skupiskiem toksyn stając się źródłem uciążliwych chorób.

Przy czym zwracam Państwa uwagę, na niezwykle ważny czynnik „ubogacający” taki śmietnik i wspierający zarzewie chorób, to – WOLNE RODNIKI – wszechobecne w zindustrializowanym środowisku. Pamiętajmy, że stanowią one główne wsparcie dla rozwoju patogennych, degeneratywnych drobnoustrojów.

No dobrze, to już wiemy i co dalej? Dalej w kolejnych wydaniach naszego czasopisma będę starał się przybliżyć Państwu praktyczne informacje dotyczące przyjaznych – Probiotycznych Mikroorganizmów, ich roli w naszym życiu oraz porady na temat dbałości o ich obecność w naszym ciele i środowisku.

Na zakończenie proponuję by rozpocząć dbałość o zdrowie od zasiedlenia naszego organizmu przyjaznymi mikroorganizmami. W tym celu należy uporządkować wszystko to, co zalega w jamie brzusznej, inaczej mówiąc bierzemy się z radością za oczyszczanie organizmu.

Ciało potrzebuje uwolnienia od pasożytów i toksyn. Oczyszczaniu powinno towarzyszyć świadome unikanie jego ponownego zatrucia, służy temu m. innymi zmianą sposobu odżywiania oraz sukcesywne rozładowywanie stresogennych sytuacji.

Znanych jest wiele kuracji oczyszczających, ich opisy można znaleźć, m. innymi, w opracowaniach Huldy Clark, Michała Tombaka czy Genadija Małachowa. W swojej książce pt. „Przedświt” proponuję sprawdzoną kurację, którą rozpoczynam od aplikacji Citroseptu. Towarzyszy temu spożywanie błonnika i picie dużej ilości wody. Dalej opisuję kurację eliminującą pasożyty z zastosowaniem mieszanki ziołowej składającej się z mielonych goździków, piołunu i liści orzecha włoskiego.

Do tego należy oczyścić ze złogów kałowych jelito grube. Można to uczynić stosując gotowe zestawy ziołowe regulujące opróżnianie (osobiście, gdy nie ma nagłej potrzeby, nie jestem zwolennikiem praktykowania lewatyw). Dobrze jest także jeść suszone śliwki (po kilkanaście śliwek przez około dwa tygodnie) lub zalewać je i wywar razem z owocami zjadać rano i wieczorem. W książce pt. „Przedświt” opisuję także doskonałą, sześciotygodniową kurację usuwania wieloletnich złogów kałowych z zastosowaniem soli gorzkiej (siarczanu magnezu). Zachęcam do lektury.

Z serdecznym pozdrowieniem,
Jędrzej Soporowski