

ZDROWIE, DŁUGOWIECZNOŚĆ i... DOBRE BAKTERIE.

Co wiemy o bakteriach probiotycznych?

Czy wiemy jaki jest ich wpływ na zdrowie i życie człowieka?

Jeśli ufasz naturze – nie błędzisz!

Dostępnych jest już wiele informacji na temat pozytywnego wpływu prozdrowotnych bakterii na zdrowie człowieka, są też i takie, które dyskredytują ich znaczenie. Na szczęście nauka przekazuje coraz liczniejsze doniesienia potwierdzające ten pozytywny wpływ.

Tak... tylko w jakim stopniu i kiedy one nas tak naprawdę interesują. Czy tylko wtedy, gdy mamy wzdęcia i zaparcia, lub wtedy, gdy „dobry” lekarz zaleci nam probiotyki na przykład po terapii antybiotykowej?

Ufasz naturze? W procesie tworzenia Życia nie ma przypadków.

Bakterie probiotyczne – prozdrowotna flora bakteryjna bytująca w organizmie człowieka jest nie tylko podstawą zdrowia, ma ona także wpływ na harmonię jego stanów emocjonalnych, w tym na neutralizację lęków i stresu!

Faktem są już coraz liczniejsze, naukowe potwierdzenia wpływu bakterii probiotycznych na układ odpornościowy, na zwiększenie jego skuteczności i na ogólną witalność organizmu.

Dlaczego więc tak mało rzetelnej informacji na ich temat dociera do nas, do ludzi, którzy bez odpowiedniej ilości tych prozdrowotnych bakterii w swoim organizmie coraz częściej potrzebują kontaktu z lekarzami i uzależniają się od leków.

Czy organizm człowieka może żyć bez bakterii?

Na szczęście bakterii prozdrowotnych nie można wyeliminować z naszego życia, tak jak można to zrobić np. w kwestii odcinania nas od darmowej energii odnawialnej.

Naukowcy sprawdzili, że organizm ssaka bez obecności w nim prozdrowotnych bakterii nie może prawidłowo funkcjonować. Przeprowadzone doświadczenia wykazały, że organizm całkowicie pozbawiany tych drobnoustrojów charakteryzuje się deformacją i dysfunkcją narządów wewnętrznych. Z badań tych wynika jednoznacznie, że dla prawidłowego rozwoju organizmu niezbędna jest probiotyczna flora bakteryjna!

Organizm zdrowego człowieka zawiera w sobie około 400 różnych gatunków prozdrowotnych bakterii. To są biliony wspierających nas mikroorganizmów, od obecności których uzależnione jest prawidłowe funkcjonowanie i zdrowie organizmu! Uznaje się, że w ciele przeciętnego człowieka przyjmują one masę na poziomie 1,5 do 2 kg.

Przy czym niezwykle ciekawe jest to, że natura wyposażyła nas w układ odpornościowy współzależny od probiotycznych mikroorganizmów, które pozyskiwane są z zewnątrz organizmu. Jednak skoro tak jest, znaczy to, że wynika to z „mądrości” natury!

Wszechświat w swej egzystencji jest w stałej komunikacji na wszystkich poziomach.

Komórki ciała ludzkiego komunikują się ze sobą. Układ odpornościowy komunikuje się z komórkami. Bakterie komunikują się z układem immunologicznym, komunikują się z naszym mózgiem i oczywiście także komunikują się pomiędzy sobą, przy czym dotyczy to tak samo tych chorobotwórczych jak i prozdrowotnych. Jedne i drugie są w stałej

komunikacji dążąc na przykład do dominacji w środowisku. Gdy chorobotwórcze „zorientują się”, że jest ich w organizmie więcej od prozdrowotnych, wtedy zaczynają dominować. Skutkiem tego zapadamy na choroby, których najlżejszym objawem są osłabienie, brak witalności, przeziębienia i tak dalej.

Natomiast, gdy w organizmie znajduje się więcej bakterii prozdrowotnych, to... wtedy zaczyna się **„raj” dla naszego zdrowia!**

cz.II

W obecnych czasach charakteryzujących się rozwojem odpadów przemysłu, chemii, detergentów, emocjonalnymi uzależnieniami, lękami i stresem, stajemy się coraz wyraźniejszym fizyczno psychicznym obrazem siebie, którego sami wolelibyśmy nie oglądać.

Do tego konsumpcja małowartościowej lub wręcz szkodliwej żywności (GMO, dodatki chemiczne, herbicydy, pestycydy oraz wolne rodniki) prowadzi do upośledzenia układu odpornościowego i nas samych.

Stajemy się w tym wszystkim nie tylko bardziej podatni na choroby, z którymi organizm coraz trudniej sobie radzi, ale i na stres, lęki oraz depresję.

Natura wiedziała co robi! Dzięki niej mamy w tym wszystkim bezkompromisowych sprzymierzeńców – bakterie probiotyczne!

Kwestią jest tylko troska o ich obecność w organizmie, poprzez:

- o uzupełnianie niedoboru i strat spowodowanych stresem, nieprawidłowym odżywianiem się, inwazją wolnych rodników, chemią, antybiotykami, środkami bakteriobójczymi itd.
- o dbałość o to, by nasze ciało było dla nich jak najdoskonalszym środowiskiem.

Bakterie probiotyczne w ciele człowieka mają wpływ na:

- o rozkład pokarmu i zwiększone przyswajanie jego pożytecznych składników,
- o układ immunologiczny, ponieważ w procesie swego metabolizmu wytwarzają witaminy, minerały, antyoksydanty, enzymy trawienne, związki antyseptyczne i prozdrowotne,
- o neutralizację toksyn wydzielanych przez patogeny,
- o przeciwdziałanie kolonizacji organizmu przez niepożądane bakterie patogenne.

Bakterie prozdrowotne mają także niezwykle wpływ na naszą psychikę:

- o są generatorem korzystnego rezonansu magnetycznego wywołującego efekt harmonii w polu swego działania. Wpływają tym samym na harmonię płynów ustrojowych organizmu obniżając np. ich potencjał antyoksydacyjny (Redoks)
- o mają wpływ na sygnalizację chemii mózgu, w tym na złagodzenie zachowań związanych ze stresem, lękiem czy depresją.
- o mają one także wpływ na łagodzenie objawów afektywnych (np. syndrom jelita drażliwego lub zespół przewlekłego zmęczenia).

Dla dopełnienia należy tutaj dodać, że bakterie prozdrowotne zasilają prowitalizująco każde środowisko, w którym się znajdują. Dotyczy to tak samo człowieka jak zwierząt, roślin, gleby i całej biosfery, pod warunkiem jednak, że umożliwimy im dominację nad bakteriami patogennymi, ale to już osobny temat.

Odpowiedź na pytanie: czy organizm człowieka może zdrowo żyć bez bakterii prozdrowotnych jest tylko jedna – NIE!

Prozdrowotne mikroorganizmy są wieczne! A komórki naszego ciała?

Podstawą wszelkiego życia jest ruch. W ciągu minuty życia organizmu człowieka tworzy się kilka miliardów nowych jego komórek. Dla równowagi tyle samo w tym czasie umiera. Ciekawe jest, że zasada ta dotyczy tak samo bytujących w organizmie mikroorganizmów (oby to były te prozdrowotne!)

Przy czym można zwrócić uwagę, że w odpowiednim środowisku mikroorganizmy rozmnażają się z zachowaniem swej witalności, bez uszczerbku dla utraty zdolności reprodukcji i długości życia.

I teraz uwaga – z komórkami ludzkiego organizmu może być tak samo!

Bakterie w naszym organizmie reprodukują się bez skłonności do degeneracji, tak samo jak mogą to robić komórki naszego organizmu.

W dostępnej literaturze nie jest łatwo znaleźć informacje o długości życia prozdrowotnej flory bakteryjnej, gdyż ta podlegając „prawu” stałej reprodukcji – jest praktycznie wieczna!

Natura o nas zadbała!

Organizm człowieka charakteryzuje się swoim odrębnym DNA. Organizm ten a właściwie jego komórki posiadają przy sobie tzw. mitochondria zabezpieczające te komórki i tym samym organizm w energię.

Dlaczego te mitochondria posiadają DNA odrębne od DNA naszego ciała? Ponieważ Natura wie co robi! Może gdyby komórki same posiadały zdolność generowania energii, to jej deficyt w organizmie byłby naszym stanem permanentnym... ? Przecież wiemy, że energia naszych myśli może mieć wpływ na zmiany w strukturze cząstek DNA.

W każdym razie mitochondria posiadają własny materiał genetyczny zdolny do produkcji enzymów przetwarzających rozdrobnione cząstki żywności w energię. W zasadzie ich pracę mogą zaburzyć tylko patogenne mikroorganizmy.

Materiał genetyczny mitochondria z natury jest bardzo podobny do genomów bakteryjnych.

Tak! Bakterie posiadają własne DNA i nie są produktem naszego organizmu. A dlaczego tak jest? Ponieważ Natura wie co robi!

Proszę zwrócić teraz uwagę na podstawowe odpowiedzi do zadanych pytań:

- Co zagraża zdrowiu naszego organizmu? **Autodestrukcja i bakterie patogene!**
- Co sprzyja neutralizacji autodestrukcji, lęków i stresu? **Bakterie probiotyczne!**
- Co powstrzymuje bakterie chorobotwórcze przed inwazją naszego organizmu? **Bakterie probiotyczne!**
- Co wspomaga procesy trawienia materii? **Bakterie probiotyczne!**
- Co wpływa na doskonałe wykorzystanie składników spożytego pokarmu? **Bakterie probiotyczne!**
- Co wspomaga procesy przemiany materii? **Bakterie probiotyczne!**
- Co wspiera procesy zachodzące w jelicie grubym? **Bakterie probiotyczne!**
- Co powstrzymuje procesy gnilne w organizmie? **Bakterie probiotyczne!**
- Co neutralizuje toksyny zatruwające organizm? **Bakterie probiotyczne!**
- Co wytwarza w organizmie antyutleniacze neutralizujące wolne rodniki? **Bakterie probiotyczne!**
- Co jest niezbędne dla prawidłowego wykształcenia się funkcji układu immunologicznego noworodka? **Bakterie probiotyczne!**
- Co umożliwia układowi odpornościowemu (układ dendrytyczny) rozpoznanie intruza w postaci patogenu? **Bakterie probiotyczne!**

- Co wytwarza rezonans magnetyczny wpływający na harmonię organizmu? **Bakterie probiotyczne!**
- Co sprzyja neutralizacji stanów depresyjnych i stresu? **Bakterie probiotyczne!**

Poza tym bakterie probiotyczne wytwarzają w organizmie witaminy, minerały i organiczne związki chemiczne takie jak kwas mlekowy, czy kwas foliowy, związki antyseptyczne i inne prozdrowotne.

cz.III

Współczesny świat nauki coraz chętniej poznaje właściwości i współzależności prozdrowotnej mikroflory dla organizmu człowieka. Nie wszystko jest jednak podawane od razu do naszej wiadomości. Jest tak między innymi dlatego, że te przyjazne nam, żywe mikroorganizmy zachowują się wg swoich własnych zasad. „Trochę” inaczej w laboratoriach, „trochę” inaczej w organizmie człowieka, a i to jest jeszcze uzależnione od wielu innych czynników takich jak stany emocjonalne, poziomy stresu i inne.

W dobie ekspansji rozwoju różnych dziedzin nauki, w świetle wieloletnich już badań mikroflory naszego organizmu, aż trudno uwierzyć, że dopiero w tym roku, w miesiącu marcu 2012 roku miał miejsce pierwszy światowy szczyt naukowców z całego świata, który poświęcony był w całości „mikroflorze jelitowej” i jej wpływowi na zdrowie człowieka.

Było to od dawna oczekiwane wydarzenie przyczyniające się koordynacji badań pozwalających poznać DNA osoby jak i bakterii w nim występujących oraz interakcji zachodzących pomiędzy nimi.

Podczas pierwszego dnia tego bezprecedensowego spotkania naukowców i ekspertów zapowiedziano konsekwentną dążność do upowszechniania wiedzy o wpływie mikroflory jelitowej na zdrowie organizmu człowieka.

Eksperci, utrzymując, że „mikroflora jelitowa” potrzebuje być uznana za nowy narząd organizmu stwierdzili jednocześnie, że znaczenie tego „ukrytego” przed społecznością „organu” jest dla naszego zdrowia trudne do przecenienia.

Z ważniejszych stwierdzeń tego sympozjum należy przytoczyć choćby te, że „jelitowe bakterie prozdrowotne, oprócz wpływu na prawidłowe trawienie i wzrost odporności wykazują również oddziaływanie na system nerwów i mózgu człowieka. Rozpoznaje się, że do pewnego stopnia uczestniczą one w powstawaniu zmian w zachowaniu jak również w wystąpieniu chorób neurodegradacyjnych”.

Pierwszy szczyt otworzył drogę do nowego zakresu wiedzy, jednak na rozpoznanie pełniejszego i łącznego zakresu oddziaływań zespołu bakterii probiotycznych na organizm człowieka jeszcze trochę poczekamy. Już teraz jednak wiadomo, że ich pozytywny wpływ na nas jest nie do przecenienia.

Jędrzej Soporowski

Odniesienie: www.gutmicrobiotaforhealth.com