

## **ZDROWIE i... probiotyczne DOBRE BAKTERIE.**

Co wiemy o bakteriach probiotycznych? Jaki jest ich wpływ na zdrowie i życie człowieka?

**PROBIOTYKI**, wg FAO (*Organizacja Narodów Zjednoczonych do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa*) oraz wg WHO (*Światowa Organizacja Zdrowia*), to „żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza”.

**Probiotyki są naturalnym składnikiem flory jelitowej. Dla zachowania dobrego trawienia i zdrowia całego organizmu, ważnym jest aby zachować odpowiednio wysoki poziom tych dobrych bakterii w przewodzie pokarmowym.**

### **Jeśli ufasz naturze – nie błądzisz!**

Dostępnych jest wiele informacji o pozytywnym wpływie 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?

Rozwoju i wiedzy nie można powstrzymać. Faktem są już coraz liczniejsze, naukowe potwierdzenia pozytywnego wpływu bakterii probiotycznych na trawienie, na układ odpornościowy 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?**

Bakterii prozdrowotnych nie można wyeliminować z naszego życia. Naukowcy przekonali się, że organizm ssaka bez obecności w nim prozdrowotnej flory bakteryjnej nie może prawidłowo funkcjonować!

Jeśli doświadczacie Państwo dyskomfort związany z trawieniem, wydalaniem, odpornością, brakiem swoistej witalności, to bez wątpliwości organizmy Państwa są co najmniej ubogie w tak niezbędną im probiotyczną florę bakteryjną.

### **Natura wiedziała co robi!**

W obecnych czasach konsumpcja szkodliwej żywności (herbicydy, pestycydy oraz wolne rodniki) oraz mające do nas dostęp wszędobylskie patogeny, prowadzą do upośledzenia układu odpornościowego i nas samych. Stajemy się coraz bardziej podatni na choroby, z którymi organizm już sobie nie radzi.

**Na szczęście mamy w tym wszystkim bezkompromisowych sprzymierzeńców – bakterie probiotyczne!**

Kwestią jest tylko troska o ich znaczną obecność w organizmie. Dlatego tak ważne jest uzupełnianie ich niedoboru i strat spowodowanych stresem, nieprawidłowym odżywianiem się, inwazją wolnych rodników, chemią, antybiotykami, środkami bakteriobójczymi itd.

**Bakterie probiotyczne w ciele człowieka mają pozytywny wpływ na:**

- rozkład pokarmu i zwiększone przyswajanie jego pożytecznych składników,
- układ immunologiczny, ponieważ ich metabolity to nie tylko witaminy, minerały, antyoksydanty, czy enzymy trawienne, ale i **liczne związki antyseptyczne i prozdrowotne**,
- przeciwdziałanie kolonizacji organizmu przez niepożądane bakterie chorobotwórcze,
- neutralizację toksyn wydzielanych przez patogeny,
- i inne.

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.

**Jędrzej Soporowski**

Odniesienie: [www.gutmicrobiotaforhealth.com](http://www.gutmicrobiotaforhealth.com)