

# Czy sportowiec może obyć się bez probiotyków?



Lekarze zalecają: chcesz być zdrowy, długo młody i sprawny fizycznie musisz się dobrze odżywiać, zżywać dużo ruchu i świeżego powietrza. O zaletach aktywności fizycznej wiele się mówi i pisze. Z jej praktykowania płyną bez wątpliwości znaczne korzyści, w tym na pewno dobre samopoczucie oczywiście, gdy się nie przeforsujemy, sprawność i dobra kondycja fizyczna, utrata zbędnych kilogramów, ponadto mocne kości, ale i obniżenie ryzyka występowania depresji, cukrzycy, miażdżycy i chorób serca, uregulowane ciśnienie krwi oraz inne, w konsekwencji możemy mieć radośniejsze i dłuższe życie.

Tak możemy tego wszystkiego doświadczać dzięki systematycznej aktywności fizycznej praktykowanej jednak ze zdecydowanym umiarem. Jest to niezwykle ważne, gdyż długotrwały i nadmierny wysiłek fizyczny jest niestety źródłem uciążliwych zagrożeń dla zdrowia. Wiedzą o tym sportowcy, którzy poprzez intensywne treningi i systematyczne forsowanie organizmu doświadczają uciążliwego spadku jego odporności i mimo sprawności fizycznej są oni nie tylko bardziej wrażliwi na przeziębienia, ale i na poważniejsze niedomagania, w tym na choroby zakaźne.

Sportowcy i ich lekarze wiedzą to, ale my, przeciętni Kwiatkowscy zapatrzeni na sportowców niejednokrotnie z fascynacją, uznaniem i nierzadko z zazdrością nie wiemy o zagrożeniach zdrowotnych wynikających z przetrenowania czy z nadmiernego wysiłku fizycznego. Pierwsze tego objawy to na przykład: zespół chronicznego zmęczenia, zaburzenia w funkcjonowaniu układu trawienia, spadek odporności i w konsekwencji zwiększona podatność na różnego rodzaju infekcje.

A jak to się ma do sportu i aktywności fizycznej? Nie jest tajemnicą, że układ pokarmowy sportowców wyczynowych, osób nadmiernie aktywnych fizycznie

i przemęczonych działa nieprawidłowo. Ma to wpływ na nieprawidłową przemianę materii i złe wykorzystanie składników z pożywienia. Nieprawidłowo pracujący układ pokarmowy to układ, który charakteryzuje się deficytem prozdrowotnej flory bakteryjnej. Na deficyt ten ma wpływ wiele czynników, do których należy stres zarówno fizyczny (sport) jak i umysłowy, którego nadmiernie się doświadcza. Podczas stresu organizm produkuje biochemiczne związki, które wyniszczają nasze prozdrowotne bakterie. Na wyniszczenie pożytecznych i prozdrowotnych bakterii w naszym organizmie mają wpływ także bakterie chorobotwórcze i ich toksyny, leki (popularne niesterydowe leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, hormony i antybiotyki), używki (alkohol, papierosy, narkotyki), wirusy, chemioterapia i radioterapia i oczywiście niezdrowa żywność zawierająca nie tylko chorobotwórczą chemia, ale i wolne rodniki, które także wyniszczają nasze prozdrowotne bakterie.

Deficyt prozdrowotnej flory bakteryjnej powoduje stan dysbiosy, w którym wytwarza się nadmiar bakterii chorobotwórczych, a nasze jelita stają się coraz bardziej nieszczelne. Nieszczelność jelit powoduje, że do krwiobiegu dostają się toksyny produkowane przez bakterie chorobotwórcze, do krwiobiegu dostają się również części niestrawionego pokarmu, toksyny pochodzące ze złogów kałowych zalegających w nasze jelita, bakterie i wirusy. To wszystko ma bezpośredni wpływ nie tylko na zmniejszanie odporności naszego organizmu, ale i na zwiększenie ryzyka zapadalności na coraz bardziej poważne choroby naszego ciała.

Czy w takich przypadkach można sobie pomóc? Oczywiście, że tak. Poza dbałością o zachowanie w aktywności fizycznej złotego środka, trzeba zwracać uwagę na to, co jemy, jakie składniki zawiera nasz pokarm i czy spożywane pożywienie jest dokładnie tym, co potrzebuje nasz przeciętny i osłabiony organizm. Odżywiając się potrzebujemy dostarczać organizmowi produkty takie jak woda, węglowodany, białka, związki mineralne, witaminy i ... prozdrowotne mikroorganizmy tak zwane probiotyki, bez których ani nasz układ trawienny, ani układ odpornościowy nie może prawidłowo funkcjonować. Bakterie prozdrowotne są niezwykle istotne dla zdrowia naszego organizmu. Mało kto wie, że we wnętrzu zdrowego człowieka znajduje się około 2 kg pożytecznych mikroorganizmów, przy czym ich liczebność jest 10 razy większa od łącznej ilości wszystkich komórek naszego ciała. Dzisiaj świat nauki jest całkowicie zgodny w twierdzeniu, że mikroorganizmy te potrzebują być w naszych organizmach traktowane jako niezależny organ, bez którego całe nasze ciało nie może prawidłowo funkcjonować. Probiotyczne bakterie odgrywają ważną rolę w trawieniu pokarmów, regulują procesy przemiany materii, biorą czynny udział

w pełnym wykorzystaniu i wchłanianiu składników z pożywienia, w tym np. witamin i mikroelementów. Ponadto probiotyczna flora bakteryjna zasiedlająca w odpowiedniej liczebności przewód pokarmowy człowieka jest biologicznym strażnikiem jego organizmu hamującym i blokującym zasiedlanie się w nim chorobotwórczej flory bakteryjnej i innych patogenów.

Nasze organizmy nie produkują bakterii probiotycznych, one się w nich tylko rozwijają, gdy dbamy o ich tak pożądaną i potrzebną obecność. Prozdrowotne bakterie dostają się do wnętrza organizmu z zewnątrz najczęściej wraz z pożywieniem. Probiotyczna flora bakteryjna zawarta w produktach spożywczych jest niezwykle pomocna w odbudowie naturalnej, prozdrowotnej flory bakteryjnej człowieka. Prozdrowotne, żywe i witalne kultury bakterii probiotycznych zawierają koncentraty napojów probiotycznych serii JOY DAY. Ich składniki wspierają pracę układu odpornościowego. Charakteryzują się one wysoką aktywnością i zdolnością zwalczania bakterii chorobotwórczych oraz zdolnością dobroczynnego zasiedlania przestrzeni jelit.



PL-EKO-09  
Rolnictwo UE



Produkt wyróżniony przez  
Fundację Rozwoju  
Kardiologii  
im. prof. Zbigniewa Religi  
w Zabrzcu.

