

# PROBIOTYKI

## - bakterie, które o nas dbają

**W nadchodzącym okresie jesiennym i zimowym nasze organizmy pracują ciężiej i intensywniej. Częściej jesteśmy narażeni na zmęczenie i chłód – fala przeziębień nie przypadkiem pojawia się w listopadzie. Dlatego właśnie teraz warto szczególnie zadbać o swój układ immunologiczny, pokarmowy i nerwowy. Profilaktyka probiotyczna jest tutaj doskonałym wsparciem.**

Nieco ponad 100 lat temu Rosyjski mikrobiolog Ilja Miecznikow – uhonorowany medycznym Noblem – wykazał, że obecność bakterii *Lactobacillus* wpływa pozytywnie na nasze ciało. Dowiódł tego, co ludzkość wiedziała od wieków. Już Hipokrates zachęcał do spożywania produktów procesu fermentacji, w których znajdują się pożyteczne bakterie.

Mimo tego wciąż trzeba walczyć ze stereotypem bakterii jako czegoś jednoznacznie szkodliwego. Przekonanie o szkodliwości bakterii skutkuje znacznym nadużywaniem środków chemicznych – nie tylko w codziennej higienie. Współczesne rolnictwo wciąż „chodzi drogą na skrót” stosując najprostsze rozwiązanie jakim są chemiczne środki ochrony roślin. Efektem jest wyjałowiona ziemia, pozbawiona mikrobiologicznego życia, rodząca plony ubogie w wartości odżywcze. Skutki uderzają więc w konsumenta.

Poza niezdrowym jedzeniem, wspomniany konsument szkodzi sobie także złym stylem życia. Stres zaburza równowagę probiotyczną a w efekcie osłabia odporność i powoduje całą litanię innych problemów - z depresją włącznie.

Oczywiście praca wyznacza rytm dnia większości z nas – i zazwyczaj niewiele można z tym zrobić. Pozostaje nam lepiej planować pozostałe godziny dnia, pamiętając o czasie na sen. SlowLife to jednak nie tylko lepsze zarządzanie czasem ale też świadome dbanie o zdrowie. A o tym nie może być mowy bez odpowiedniej profilaktyki probiotycznej.

W dbaniu o uzupełnienie niedoborów prozdrowotnej flory bakteryjnej bardzo pomocne są odpowiednio dobrane suplementy. Zawierają one odpowiednie zestawy aktywnych szczepów bakterii probiotycznych – ponieważ tylko doskonale zbilansowane, współgrające konsorcjum bakterii potrafi skutecznie przeżyć w agresywnym środowisku żołądka, by następnie znaleźć się w jelitach.

Obrazowo można powiedzieć, że właśnie w jelitach „znajduje się” zdecydowana większość odporności człowieka. Większość z nas zdaje sobie z tego sprawę – przynajmniej w pewnym stopniu. Powszechnie wiadomo że np. po kuracji antybiotykiem konieczne jest odbudowanie flory bakteryjnej jelit. Niewielu jednak wie, jak niezwykle jest ona istotna. Prawidłowa flora bakteryjna to nie kwestia lepszego czy gorszego samopoczucia, ale kwestia fundamentalnych czynności życiowych.

Jędrzej Soporowski

- dietetyk, specjalista profilaktyki probiotycznej