

Probiotyki – antidotum na niezdrową żywność??

Bakterie probiotyczne znacznie minimalizują szkodliwy wpływ niezdrowego pożywienia. Jest to jedna z niezliczonych jeszcze zalet stosowania probiotyków.

Oprócz wspierania procesów przemiany materii, tak istotnego dla naszego systemu immunologicznego, bakterie probiotyczne produkują antyutleniacze redukujące niszczycielski wpływ wolnych rodników wprowadzanych do organizmu wraz z pożywieniem. Ponadto te prozdrowotne bakterie wspierają gospodarkę mineralną i witaminową, same bowiem w wyniku swego metabolizmu produkują witaminy, minerały, prozdrowotne kwasy organiczne i antyutleniacze - neutralizatory wolnych rodników.

Jest to bardzo istotne dla naszego zdrowia szczególnie gdy ktoś nadużywa sacharozy - rafinowanego cukru, obojętnie w jakiej postaci ten cukier zjemy, czy w posłodzonej herbacie, czy w ciastku, czy w dżemie owocowym. Cukier – czysta sacharoza sukcesywnie wprowadzana do organizmu rujnuje jego funkcje życiowe i w konsekwencji ma bezpośredni wpływ na powstawanie wielu schorzeń zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Rafinowany cukier pozbawiony został wszystkiego, co jako naturalne znajdowało się w buraku lub trzcinie cukrowej. Pozostały czyste węglowodany.

A na czym polega rujnujący wpływ rafinowanej sacharozy na nasze zdrowie?

Otóż jest tak... Rośliny, które spożywamy (najlepiej surowe) zawierają w sobie z natury, indywidualne zestawy witamin, minerałów, białek, kwasów tłuszczowych i cukrów. Każdy taki „zestaw” pozwala pożywienie strawić bez szkody dla organizmu. Dotyczy to tak samo roślin wykorzystywanych jako źródło cukru – sacharozy. Rafinowany cukier już ich nie ma, dlatego organizm, aby go strawić potrzebuje pobrać brakujące składniki z własnych zapasów, często z kości i zębów. To z kolei wpływa na jego osłabienie oraz na zaburzenie pracy wszystkich jego układów.

Cukier rafinowany spożywany jako wyizolowany i jednorodny, zawierający jedynie sacharozę składnik pożywienia w ciągu kilku minut przechodzi przez żołądek do jelita cienkiego i tam jest rozkładany dokonując grabieżczego pobierania koniecznych dla tego procesu składników z organizmu. Ponadto cukier rafinowany wprowadzany do żołądka wraz z innymi składnikami, takimi jak białko czy skrobia, blokuje wydzielanie soków żołądkowych i powoduje zaleganie tam nierozłożonego pokarmu. Zatrzymany wraz z całym pokarmem w żołądku czeka aż pokarm ten zostanie w końcu przetrawiony. W tym czasie żołądek zamieniany jest w komorę fermentacyjną, w której powstają kwasy powodujące dyskomfort i zaburzenia organizmu. Konsekwencją jest nadmierne zakwaszenie organizmu.

Następnie w jelitach zachodzą procesy gnilne i następuje konieczność pobierania coraz większej ilości pierwiastków z ciała w celu przywrócenia równowagi w tym zasadowo kwasowej krwi. Temu wszystkiemu towarzyszy wyniszczanie bakterii prozdrowotnych, których niedostatek potęguje wyżej opisany proces. Jesteśmy wtedy senni, obserwujemy kłopoty z koncentracją, pamięcią i doznajemy braku ogólnej witalności.

A jak na to reaguje nasz układ odpornościowy, od którego tak wiele zależy?

Dlaczego bakterie probiotyczne wspierające procesy trawienia i przemiany materii są tak ważne dla organizmu i jego funkcji obronnych?

Układ odpornościowy spełnia swoje niezwykle funkcje dzięki enzymom. Kluczem do zrozumienia odpowiedzi są enzymy, które są niezbędne dla procesów życiowych. Enzymy zbudowane są z protein, czyli podstawowych białek. W nazwie *proteiny* zawarta jest informacja określająca ich znaczenie dla życia. *Proteo* wywodzi się z greckiego i znaczy *pierwszy, najważniejszy*. Enzymy mają bezpośredni wpływ na przebieg wszelkich reakcji biochemicznych w organizmie, wspierając i przyspieszając je.

Każda zdrowa osoba posiada taki potencjał układu immunologicznego, by móc wytwarzać odpowiednią ilość, jakość i rodzaj enzymów, potrzebnych organizmowi do walki z *intruzami*. Niezwykle istotne jest, że organizm jako *intruza* traktuje pożywienie przetworzone przemysłowo i termiczne, tak samo jak np. obce, chorobotwórcze komórki we krwi.

Dla organizmu optymalnym pokarmem są surowe produkty, które mają dużo własnych enzymów odpowiadających za tzw. zdolność samotrawienia. Dotyczy to szczególnie roślin wzrastających na glebach bogatych w prozdrowotną mikroflorę bakteryjną. Dobrze jest też, gdy w układzie trawiennym znajduje się odpowiednia ilość bakterii probiotycznych, wtedy proces trawienny powinien zachodzić bez zakłóceń i bez obciążania układu odpornościowego. Natomiast gdy spożywamy produkty poddane obróbce termicznej, to już coś innego... Wtedy trawienie odbywa się przy udziale enzymów trawiennych wyprodukowanych przez układ odpornościowy, a dzieje się to kosztem innych działań tego układu. Układ immunologiczny ma swoje 100% potencjału, które może dzielić na produkcję enzymów trawiennych i ciał odpornościowych. Przy czym im więcej organizm musi wyprodukować enzymów trawiennych tym mniej może wygenerować ciał odpornościowych.

Naukowcy rozpoznali zależność, z której wynika, że długość życia zwiększa się adekwatnie do zmniejszającej się ilości wydzielanych enzymów koniecznych do strawienia przetwarzanych/gotowanych pokarmów.

Przeprowadzono liczne badania na zwierzętach, którym zmniejszono ilość podawanego pożywienia. Badania te wykazały, że wydłużało się dzięki temu ich życie, wynikające z faktu wzrostu enzymów w układzie odpornościowym i ... z oszczędności energii, która nie została spożytkowana na trawienie nadmiernej ilości pokarmu. Niezależnie od tego dowiedziono, że wzrastająca dzięki temu ilość ciał odpornościowych uaktywnia procesy uzdrawiające opanowanego chorobą organizmu. Stąd najlepszym i najbezpieczniejszym zabiegiem jest głódówka lecznicza, jednak nie zapominajmy o mikroflorze jelitowej gdyż jej stan w szczególności odpowiada za radzenie sobie organizmu z niezdrowym pożywieniem.

Znaczenia bakterii probiotycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu nie sposób przecenić, tak samo jak nie sposób w całej rozciągłości poznać ich współzależności z organizmem człowieka a tym samym ich jednoznacznie, naukowo udowodnić. Zależność ta jednak wykazuje, że organizm ssaka bez bakterii probiotycznych nie może prawidłowo wykonywać swoich funkcji.

Jest już wystarczająca ilość potwierdzonych naukowo faktów, z których wynika jednoznacznie, że ekosystem jelitowy naszego organizmu, jego wpływ na zdrowie fizyczne jak i psychiczne zależy od tego jakie bytują w nim mikroorganizmy. Jest już jasne, że to właśnie probiotyczna flora bakteryjna zasiedlająca w odpowiedniej ilości układ pokarmowy człowieka, nie tylko wspiera procesy trawienia ale jest też biologicznym strażnikiem organizmu hamującym zasiedlanie się i rozprzestrzenianie w nim chorobotwórczej flory bakteryjnej oraz innych patogenów.

Jak poradzić sobie w odpowiedni sposób z uzupełnianiem i odbudową flory bakteryjnej?

Istotne jest aby codzienna dieta była zróżnicowana i zrównoważona, zawierała białko, węglowodany, tłuszcze, minerały, cukry, błonnik... oraz bakterie prozdrowotne. W tym miejscu zwracam uwagę na to, że probiotyki powinniśmy wprowadzać poprzez spożywanie produktów zawierających w swym składzie żywe i aktywne szczepy bakterii probiotycznych wraz z ich cennymi metabolitami.

Jędrzej Soporowski