

Probiotyki – płaszcz ochronny przed chorobami



Przed nami zima, do której dobrze jest przygotować nasze organizmy. Pomogą nam w tym prozdrowotne bakterie, które stymulują właściwe działanie układu odpornościowego.

Bakterie prozdrowotne (probiotyki) posiadają niezwykle właściwości. Gdy znajdują się w naszych organizmach, w odpowiedniej liczebności i gatunkowej różnorodności (w tym np. szczepy z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobakterie*), prowadzą dobroczynne działanie. W pierwszej kolejności dla siebie, w następnej na korzyść naszego organizmu. Zasadzając środowisko naszego układu pokarmowego i wydalniczego, wydzielają przeciwciała, które zabezpieczają nas przed rozwojem bakterii chorobotwórczych. Związki te (metabolity) mają dobroczynne oddziaływanie na nasz organizm i układ odpornościowy. Należą do nich **antyutleniające neutralizujące wolne rodniki** – środowisko zawierające wolne rodniki, zabija bakterie, a one też chcą żyć, dlatego wytwarzają antyutleniające. Bakterie probiotyczne wydzielają także odpowiednie związki biochemiczne, które docierają do układu nerwowego i do mózgu, a mają na celu **wyciszenie emocjonalne** swojego gospodarza, czyli nas, po to, by zmniejszyć stres. Jest tak, ponieważ generując energię stresu, organizm produkuje związki biochemiczne, które z niezwykle skuteczną siłą dziesiątkują i wyniszczają prozdrowotną i pożyteczną dla nas florę bakteryjną.

Bakterie dla odporności

Probiotyki, czyli prozdrowotna, dobroczynna flora bakteryjna niezwykle wzmacnia i wspiera układ odpornościowy już od narodzin. Gdy zaś or-

ganizm człowieka jest już ukształtowany i posiada wykształcony układ odpornościowy, rola i zadania prozdrowotnej flory bakteryjnej dalej są w nim nie do przecenienia. Wspiera ona i odciąża układ odpornościowy, który **dzięki prozdrowotnym bakteriom znajdującym się w naszym organizmie może właściwie spełniać swoje funkcje**. Nasz układ odpornościowy ma jasne zadanie – utrzymać organizm w doskonałej kondycji i w zdrowiu. W momencie zagrożenia wytwarza związki odpornościowe, czyli przeciwciała dla chorobotwórczych bakterii i produkowanych przez nie toksyn. Jednak, by świetnie wykonać swoje zadanie, potrzebuje on w organizmie wsparcia, jakiego daje odpowiednia ilość różnorodnej prozdrowotnej flory bakteryjnej. Gdy tak jest, to układ odpornościowy z natury robi to doskonale!

Niedobór bakterii w organizmie

A jak jest, gdy w organizmie brakuje prozdrowotnej flory bakteryjnej? Wtedy układ odpornościowy, zamiast produkować związki odpowiedzialne za odporność, zmuszony jest produkować ich kosztem enzymy trawienne wspomagające rozkład wprowadzanego do organizmu pokarmu. Jest tak, ponieważ układ odpornościowy traktuje wprowadzony pokarm jako obcy czynnik zagrażający zdrowemu życiu. Ponadto **brak odpowiednio znacznej ilości prozdrowotnej – probiotycznej flory bakteryjnej skutkuje przerostem bakterii chorobotwórczych, która wytwarza chorobotwórcze toksyny**. W jej obecności toczą się w naszych jelitach procesy gnilne, a w konsekwencji następuje zatrucie, poprzez krwiobieg, całego organizmu. Układ odpornościowy staje się w takim przypadku bezsilny.

Ponadto nasze dobroczynne bakterie tworzą w jelitach **prozdrowotną warstwę ochronną**, uniemożliwiającą zagnieżdżanie się tam bakteriom chorobotwórczym, a chorobotwórcze bakterie, które w naszych jelitach nie mają się gdzie „przyczepić”, stają się dla nas praktycznie całkowicie niegroźne.

Powszechne braki bakterii

Stałe oddziaływanie wolnych rodników, stres, antybiotyki itp., wszystko to powoduje, że zdecydowana większość z nas nie posiada odpowiedniej ilości prozdrowot-

nej flory bakteryjnej. Obrazem tego może być dysbioza i rozszczelnienie jelit, początkujące stany chorobowe.

Dbałość o swoją odporność organizmu to nie tylko zapewnianie sobie witamin, mikro- i makroelementów, ale też dostarczanie prozdrowotnej, żywej i witalnej flory bakteryjnej (czyli probiotyków produkujących prozdrowotne metabolity). Probiotyki najlepiej wprowadzać do organizmu wraz z pożywieniem, w którym znajdują się różnorodne żywe i witalne kultury bakterii zdolne do zasiedlania całego przewodu pokarmowego i pozostałego układu jelit.

Jędrzej Soporowski

Ekspert profilaktyki probiotycznej. Promotor ekologii życia oraz wpływów pozytywnych czynników, w tym probiotycznej flory bakteryjnej na witalność i zdrowie człowieka. Jest autorem receptur produktów probiotycznych serii JOY DAY zawierających w swym składzie żywe kultury bakterii probiotycznych.



PL-EKO-09
Rolnictwo UE



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

