

# RENESANS PROBIOTYCZNEJ FLORY BAKTERYJNEJ

Już Hipokrates przypisywał kwaśnemu mleku właściwości lecznicze w chorobach żołądka. Bardziej współcześnie, prekursor mikrobiologii Ludwik Pasteur dowiódł, że fermentację mleka powodują odpowiednie drobnoustroje. Ich korzystne oddziaływanie na zdrowie człowieka jako pierwszy udowodnił rosyjski mikrobiolog Ilja Miecznikow, laureat nagrody Nobla w dziedzinie medycyny (1908r.).

Pół wieku później (1965r.) dwaj naukowcy, Lik i Sterlweil wykazali, że mikroorganizmy mają wpływ na równowagę prozdrowotnej mikroflory jelitowej. Nazwali je probiotykami. 20 lat po tym, Roy Fuller rozpoznał jeszcze szersze ich korzyści, jednocześnie sprecyzował, że probiotyki muszą być mikroorganizmami żywymi i wykazywać pozytywny wpływ na zdrowie gospodarza poprzez poprawę równowagi mikrobiologicznej jego jelit. Według Fullera, bakterie probiotyczne powinny: pochodzić od człowieka, mieć odpowiednią odporność na niskie pH żołądka, na kwasy żółciowe w dwunastnicy, charakteryzować się zdolnością do przeżycia i aktywnością metaboliczną w środowisku jelita grubego, mieć zdolność kolonizacji jelit i adhezji (przylegania) do komórek nabłonka jelitowego, ponadto powinny wykazywać korzystne działanie na organizm gospodarza. Później nastąpiła era antybiotyków, w okresie której „wszystkie” bakterie okazały się wrogiem naszego zdrowia i prace nad prozdrowotnymi probiotykami zostały przerwane.

Współczesna cywilizacja doświadcza renesansu zainteresowania probiotykami. Wiedza na temat składu ekosystemu jelitowego człowieka, w którym znajduje się co najmniej kilkaset gatunków mikroorganizmów jest coraz pełniejsza a rozpoznawanie jej wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka gwałtownie rośnie. To bez wątpliwości odpowiedź na problemy zdrowotne i żywieniowe współczesnego człowieka.

Dlaczego probiotyki są dla nas tak ważne? Jest już bezsporne, że prozdrowotna flora bakteryjna tworzy w nas swoisty organ, bez którego organizm nie może prawidłowo funkcjonować. U dorosłej osoby, zdrowego człowieka znajdują się około 2 kg pożytecznych bakterii. To one zabezpieczają prawidłową pracę wszystkich zespołów organizmu. Ich obecność zabezpiecza tzw. równowagę mikrobiologiczną i prozdrowotne środowisko jelit oraz pozostałych obszarów naszego ciała. Najwyższe ich skupienie znajduje się jednak w jelitach. Są one jednym z najbardziej złożonych i najważniejszych organów ludzkiego organizmu. Tu znajduje się około 70% komórek układu immunologicznego i stąd pochodzi większość naszej odporności.

Styl naszego życia, stres, zła dieta, to jedne z czynników powodujących, że procesy zachodzące w jelitach potrzebują naszego stałego wsparcia. Przy tym wskazana jest świadoma profilaktyka probiotyczna i probiotykoterapia. Przewaga i dominacja w organizmie bakterii prozdrowotnych stanowi podstawę ochrony przed patogenami i ich toksynami. Niedobór probiotycznych bakterii w jelicie grubym sprzyja procesom gnilnym niestrawionego pokarmu i tworzeniu się złożeń kałowych, co bezpośrednio przekłada się na zatoksyczenie krwi i organizmu, powstają tym samym doskonałe warunki dla rozwoju bakterii chorobotwórczych. Wszystkie te czynniki osłabiają układ odpornościowy i powodują wyniszczanie komórek ciała a w konsekwencji brak witalności, choroby i przyspieszony proces starzenia się komórek.

Bakterie probiotyczne biorą udział w procesach trawienia, produkują witaminy, związki prozdrowotne, antyseptyczne, antyoksydanty, naturalne przeciwciała, oczyszczają krew (większość związków obecnych we krwi powstaje właśnie dzięki naszej florze bakteryjnej), stymulują układ immunologiczny, metabolizują niektóre leki, łagodzą objawy nietolerancji pokarmowych, powodują lepsze wchłanianie wapnia, cynku, fosforu, żelaza, wpływają na szczelność jelit, zapobiegają powstawaniu nowotworów, wspierają odbudowę autochtonicznej flory jelitowej po zaistnieniu czynników ją wyniszczających. Dobroczynny wpływ probiotyków na ludzki organizm potwierdza współczesna nauka z coraz większą precyzją. Okazuje się, że złożoność ich korelacji z funkcjami zespołów naszego organizmu stale zaskakuje.

Na wyniszczanie dobroczynnej flory bakteryjną wpływ mają takie czynniki jak: stres, nieodpowiednia dieta, wolne rodniki, niesterydowe leki przeciwzapalne, inhibitory pompy protonowej, terapie hormonalne, antybiotykoterapia, radioterapia i chemioterapia.

Jak sobie radzić? Bez wątpliwości poprzez likwidację czynników wyniszczających oraz poprzez uzupełnianie pożytecznej flory bakteryjnej organizmu do odpowiedniego poziomu. Zalecane jest spożywanie produktów probiotycznych jako elementu codziennej diety. Przy tym ważne jest, by zawierały one liczne, żywe i witalne szczepy bakterii probiotycznych zdolnych do natychmiastowego zasilania układu pokarmowego i zasiedlanie przestrzeni jelit.

**Jędrzej Soporowski**

dietetyk, specjalista profilaktyki probiotycznej. Promotor ekologii życia oraz wpływu 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.