

Z vojsko bakterij nad imunski sistem



V črevesju je ključni sedež imunskega sistema, 90 odstotkov bolezni naj bi izviralo prav od tam. Erika Brajnik, naturopatinja, preprosto pojasni, zakaj bi probiotiki morali postati del vsakega načrta za zdravo počutje, ne le takrat, ko nas v trebuhu malo črviči.

PIŠE: PETRA GODEŠA
FOTO: MAVRIC PIVK

Ni le absorbcija hranil tista naloga, zaradi katerih prebavni trakt uvrščamo med nepogrešljive organe. Ga. Brajnik razloži: »V črevesju biva od 60 do 80 odstotkov celic imunske obrambe. Vsi organi in celotno črevesje so obdani s sluzjo, tam so celice, ki jih lahko imenujemo kar naša vojska.« Te celice so različne vrste bakterij, ki, kadar smo pazljivi, garajo v našo korist. »V našem telesu je več bakterij, kot je na svetu ljudi, in so tudi veliko starejše. Med njimi je 80 odstotkov takšnih, ki so našemu telesu nevtralne, pet odstotkov je toksičnih in 15 odstotkov dobrih, za nas koristnih,« pojasni ga. Brajnik in doda: »Pravilno in za nas zdravo ravnotežje med različnimi bakterijami hitro porušimo z nepravilno prehrano,

uživanjem zdravil, stikom z onesnaženim okoljem in izpostavljenostjo stresu. Vedno več nevtrálnih celic postaja toksičnih, to pa sčasoma vpliva na zdravje.«

Kako ohranjati ravnovesje?

Erika Brajnik razkrije: »Z uživanjem učinkovitih probiotičnih izdelkov, ki vsebujejo kakovostne seve bakterij, ki se naselijo v črevesju. Priporočajo tudi uživanje alkalnih mineralov, da se te bakterije lažje prilepijo na stene črevesja, ter različne citrate, ki delujejo bazično. Probiotična kura traja približno dva meseca, v tem obdobju imajo kolonije čas, da se dodobra naselijo na stenah prebavnega trakta. Ko je ravnovesje vzpostavljeno, je naloga posameznika, da harmonično stanje ohranja ter pametno hrani svoje bakterije. To najlažje naredi tako, da zvečer je zelenjavo, kuhano ali surovo. V njej so namreč vlaknine, ki hranijo dobre bakterije, izdelki iz moke in sladkorja pa najbolj teklejo ravno tistim patogenim, med njimi je najbolj znana kandida.«

Neznanska moč

Probiotiki krepijo in ohranjajo imunski sistem, delujejo protivnetno (zelo izboljšajo težave pri revmatoidnem artritisu), gliva kvasovka celo ubije kandido in spodbuja rastne hormone. Prav s kandido se spopa-

da množica žensk, ki jih pestijo vaginalna vnetja. Neuspešno zdravljenje z antimikotiki je posledica delovanja teh zdravil, ki ubijejo čisto vse bakterije, tudi dobre, zato se vnetje ob nespremenjeni prehrani kaj hitro ponovi. Težave najlažje izginejo z uživanjem posebne glive kvasovke, *Saccaromyces boulardii*. Še pomembnejša so morda zadnja znanstvena odkritja, saj je, kot pravi ga. Brajnik, »moč probiotikov vedno bolj zanimiva tudi onkološki veji medicine, z njimi namreč zelo uspešno blažijo in odpravljajo reakcije po kemoterapiji. Veliko raziskav že kaže, da določeni sevi bakterij zavirajo nastanek določenih oblik raka (materničnega vratu, dojke, požiralnika in kolona), čeprav še ne vedo, kako.«



KAKO TOREJ IZBRATI PRAVE PROBIOTIKE?

Erika Brajnik svetuje: »Vsi izdelki na trgu ne delujejo probiotično, to uspe le tistim, ki vsebujejo dovolj močno vojsko bakterij, ena merica izdelka mora vsebovati vsaj milijardo živih bakterij, da resnično učinkuje. Druga pomembna lastnost je signatura za imenom bakterije na izdelku, recimo R0-52, ta signatura namreč zagotavlja, da sev bakterij izvira iz institucije, ki zagotavlja njegovo učinkovitost ter potrjuje, da je v vsaki kapsuli ista učinkovina, ki vedno učinkuje enako.«