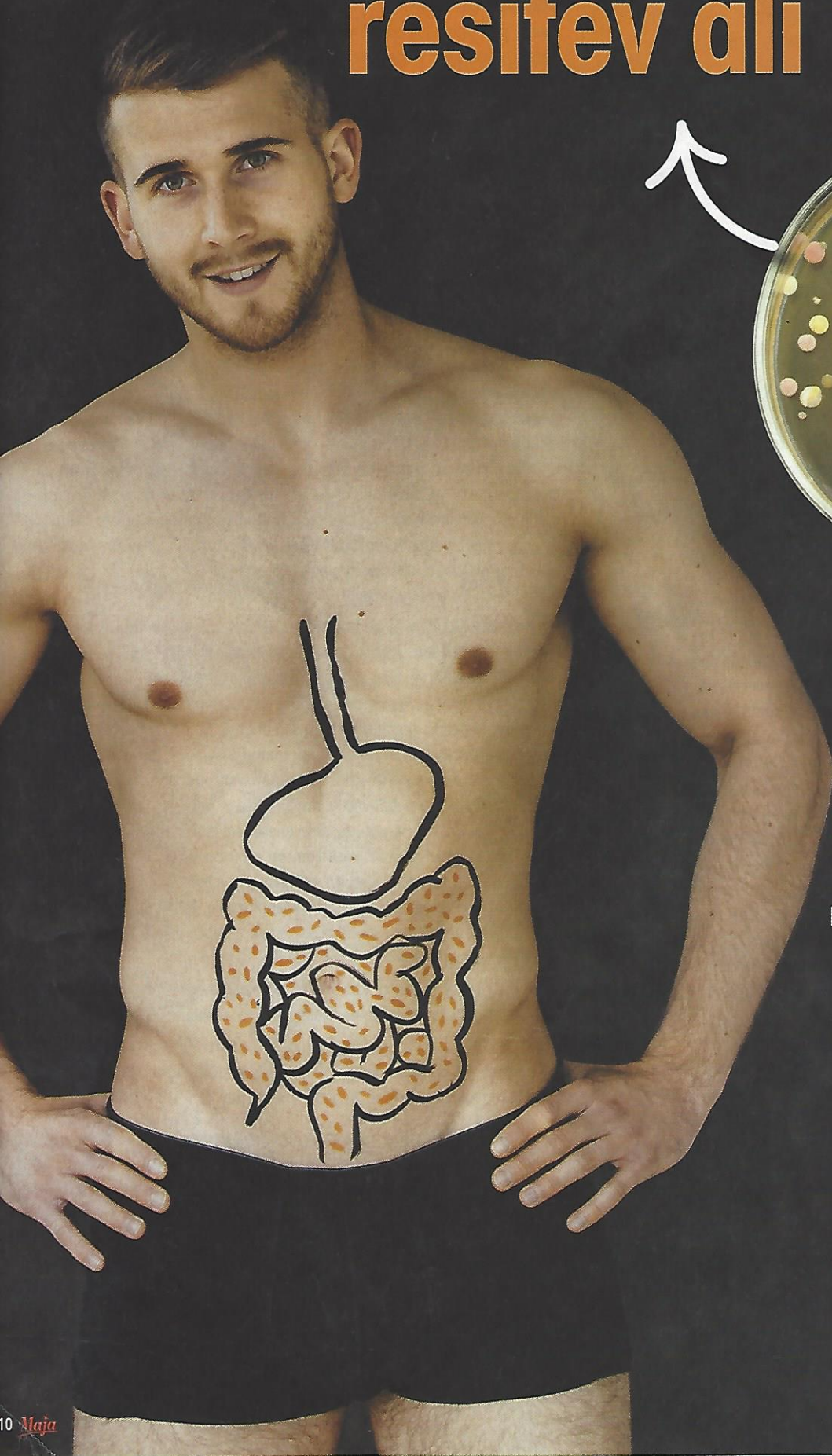


Kako ohraniti ali povrniti ravnovesje v črevesju

Mikroorganizmi so lahko rešitev ali poguba



Naturopati ves čas opozarjajo, da je vir vsega dobrega ali zla, ki se dogaja v našem telesu, črevesje. Tam namreč živijo mikroorganizmi, ki pomembno vplivajo na počutje in zdravje. Kadar prevladujejo dobri mikroorganizmi, se počutimo odlično, kadar nadzor prevzamejo slabi, pa se lahko pojavi cela vrsta težav. Kako ohranjati in povrniti ravnovesje med njimi, nam je razkrila naturopatinja Erika Brajnik.

Tekst: LARA JELEN

Najmanjši mikroorganizmi na svetu nas bodo rešili in mi se tega dejansko še ne zavedamo, poudarja sogovornica. Mala čudesa, ki v večjem ali manjšem številu delujejo v črevesju, igrajo zelo pomembno vlogo za naše zdravje. »Bakterije in glive s probiotičnim delovanjem spodbujajo in krepijo imunski sistem, ki z njihovo pomočjo postane odpornejši in bolj prilagodljiv. Pomagajo nam celo s spodbujanjem celic imunskega sistema, da lažje prepoznajo rakave celice in jih uničijo. Kot je potrdila znanost, lahko rakavo obolenje potihoma nastaja več let, čisto počasi, dan za dnem. Ne da bi se zavedali, ga hranimo z nepravilno hrano, našimi strahovi, z jezo in emocijami. S spremembo prehranjevalnega režima, s katerim hranimo dobre bakterije in ne slabih, kot je npr. kandida, ki - če postane patogena - poslabša vsako rakavo obolenje, lahko naredimo ogromno.« Morda se to v teoriji sliši enostavno, v praksi pa ugotovimo, da je smernicam zdravega prehranjevanja včasih težko slediti. Tu vskoči naturopat, ki človeka nauči pravilnega prehranjevanja in pojasni, zakaj določeni hrani dajati prednost pred drugo, da se v črevesju lahko hranijo dobre bakterije.

Prenehajte s pretirano higieno!

Erika Brajnik pravi, da ni pomembno samo, kaj in koliko jemo, ampak tudi, ob kateri uri to počnemo, da telesa ne zakisamo. »Hrana je naš vir energije, ki jo potrebujemo, da živimo in vsak dan sproti preživimo.«

Kako naj torej ravnamo, da bo naše črevesje in posledično celotno telo delovalo kar najbolje? Poleg prehrane je treba paziti na to, da nismo obsedeni s higieno. »Pretirana higiena, ki jo danes mnogi oglašujejo, zavira rast našega imunskega sistema. Ljudje, ki si nenehno mrzlično umivajo roke, uporabljajo sterilne robčke, otroke zapirajo v domove in jim ne pustijo, da bi se normalno igrali, umazali, dotikali živali in rastlin, zavirajo rast imunskega sistema. Taka oseba bo imela odprto rano, ki bo gledala v svet, saj v sebi ne bo imela vojske (dobrih bakterij), ki bi jo branila. Imunska inteligenca se pri takem otroku ne bo razvila in bo nenehno odvisen od zdravil, zaradi katerih bo iz leta v leto vedno bolj slabel. Telo in imunski sistem moramo nenehno spodbujati, da reagira, vendar mora biti spodbuda postopna in izvedena na pravi način. Onesnaževanje je dandanes vedno agresivnejše in naše telo

to vedno težje prenaša oziroma vedno znova prejema dodatne naloge. Tudi živila so vedno bolj osiromašena, posledično prejema naše telo vedno manj energije. Zato potrebujemo dobre bakterije, ki nam pomagajo, da smo močnejši, zaviramo rast patogenih bakterij in tako preprečimo nastanek kroničnega obolenja,« odgovarja.

Naturopatija je veda, ki išče vzroke bolezenskega stanja, prvi vzrok pa se v veliki večini primerov skriva v črevesju.

Naj delajo za nas, ne proti nam

Bakterije in glive morajo postati naše zaveznice, treba je le razumeti, kako jih hraniti, da bodo vedno delale za nas in nikdar proti nam. »To je pomembno dejstvo, ki ga moramo prenesti na otroke in mlajše generacije, saj nam prehranska industrija in institucionalni sistem vsiljujeta življenjski ritem, ki podpira sistem hitrega prehranjevanja, kar pa spodbuja rast patogenih bakterij in gliv. Patogene bakterije in glive lahko porastejo na sluznicah respiratornega trakta, prebavnega trakta, urinarnega trakta in genitalnega trakta. Na vseh teh sluznicah delujejo probiotične bakterije. Naturopat mora identificirati blokade, ki telesu preprečujejo samozdravljenje in samouravnavanje. Vzrok večine težav prebavnega in imunskega sistema je disbioza, torej slaba prebava, porast patogenih bakterij v črevesju. Ko naturopat uravna vse parametre, obnovi osebo v uravnotežen sistem, sposoben samozdravljenja in prilagajanja.« Ena izmed najbolj koristnih gliv, ki lahko k temu bistveno pripomore, je *Saccharomyces boulardii*.



Antimikotik s širokim spektrom delovanja

»*Saccharomyces boulardii* ni bakterija, temveč gliva, zelo pomembna za naše telo, saj ga očisti gliv in kvasovk (deluje kot antimikotik), lahko pa ubije tudi patogeno kandido v telesu. *Saccharomyces boulardii* ugodno deluje tudi pri rotavirusu in vseh oblikah driske. Odkrili so jo okoli leta 1950 v Indiji med epidemijo kolere. Opazili so namreč, da so nekateri ljudje, ki so uživali sadež liči, preživeli. Raziskovalci so napačno domnevali, da je bilo njihovo preživetje posledica uživanja sadja, nadaljnje raziskave pa so pokazale, da je drisko premagala gliva *Saccharomyces boulardii*, ki je bila na sadju,«

razlaga Brajnikova in dodaja, da se omenjena gliva danes uporablja kot prehransko dopolnilo za čiščenje gliv in patogenih kvasovk v telesu. »Nepogrešljiva je kot pomoč pacientom, obolelim z rakom, za okrepitev imunskega sistema. Terapija se izvaja tako, da se doda *Saccharomyces boulardii*, ki organizem očisti kvasovk in gliv, nato pa sledi še vključitev

Zaskrbljujoče številke

Erika Brajnik, naturopatinja: Težave s presnovo prizadenejo velik del »civiliziranega« prebivalstva. V letu 2000 so se pojavile pri starosti okoli 65 let, v letu 2008 pri starosti okoli 45 let, leta 2010 pa pri starosti okoli 30 let. Med boleznimi so dandanes glede na raziskave v velikem porastu alergijska, avtoimunska in rakava obolenja, katerih vzrok tiči ravno v slabi prebavi. Naš metabolizem je oblikovan za pomanjkanje in ne za obilje, človek pa za vsakodnevno hojo (vsaj 4 ure) in ne za sedenje za pisalno mizo.«

laktobacilov in bifidobakterij za ponovno vzpostavitev evbioze v črevesju in zagotovitev absorpcije hranilnih snovi, zdravil in zelišč.«

Najprej obnovimo, potem vzdržujemo

Da bi lažje razumeli procese, ki se dogajajo v črevesju, jih Erika primerja s trgovino. »Če je ta neorganizirana, neurejena in so izdelki slabo razporejeni, ne bo delovala dobro.« Enako velja za črevesje in mikroorganizme, ki so v njem. »V našem telesu je veliko bakterij in vsaka od njih ima svojo specifično funkcijo, zato jih moramo hraniti pravilno oziroma se moramo naučiti hraniti dobre bakterije, ki nam bodo pomagale. Seveda lahko evbiozo obnovimo s probiotičnimi sevi, usmerjenimi na različne dele črevesja, vendar jo moramo vzdrževati s pravilno prehrano. Kdor se prehranjuje s slabo hrano, ima neučinkovit prebavni sistem in posledično trpi prehranjenost organizma, vse dokler ni zdravje ogroženo, kar privede do raznih bolezni. Človeško telo je grajeno za preživetje, zato bo uporabilo vse nadomestne kanale za ohranitev homeostaze, določene ravni zdravja. Ko jih izčrpa, pa začne degenerirati bodisi s celično smrtjo bodisi s spremembo v rakavo obolenje ali drugo bolezensko stanje. Nekaj časa telo zdrži, saj ve, da mora preživeti, in simptomov ne kaže, potem se pa zlomi in na dan izbruhne bolezen. Slabe prehranjevalne navade in napačen stil življenja, ki ga gojimo v mladih letih, bomo plačali v starosti. Že star ljudski pregovor pravi, da si pol življenja zdravje kvarimo, drugo polovico pa si ga popravljamo. Bolezni se v telesu začnejo formirati že veliko pred izbruhom. In prav v tej začetni fazi moramo delovati, da nastanek bolezni zatremo,« svetuje strokovnjakinja.