

Probiotiki krepijo imunski sistem, zavirajo patogene bakterije, preprečujejo raka

Bolezni prihajajo iz črevesja

Splošno javno mnenje o probiotikih je, da urejajo prebavo. Naturopatinja Erika Brajnik (Saeka.si) pa v knjigi *Probiotiki, imunski sistem in rak* predoča, da po izsledkih sodobnih raziskav probiotiki poleg krepite imunskega sistema in zaviranja rasti patogenih bakterij tudi preprečujejo kar devetdeset odstotkov vseh obolenj. Študije dokazujejo tudi njihovo podporno vlogo pri zdravljenju raka s kemoterapijo. Iz knjige povzemamo nekatere poudarke o probiotikih in njihovem delovanju.

Večina celic našega imunskega sistema, do šestdeset odstotkov, je v črevesju. Če človek razume, kako deluje črevesje in naš imunski sistem, lahko prepreči vzrok nastanka velike večine bolezni, tudi najhujših, kot je na primer rak, ki se rodi prav tu, v črevesju, bolezenski simptomi pa se kažejo drugod v telesu, lahko tudi šele po desetih letih. Devetdeset odstotkov vseh naših bolezni pa ima svoj nastanek v porastu patogenih bakterij v črevesju.

RAZLIČNI SEVI BAKTERIJ

V našem črevesju so različne populacije bakterij. In vsaka deluje na točno določenem območju. Tako kot niso vse bakterije enake, ima tudi vsaka vrsta svojo specifično nalogo. Prav tako je zelo pomembna količina; za učinkovito zdravljenje s probiotiki je potrebna vsaj milijarda bakterij, saj le določeno število uspe ustvariti trajno kolonijo in s tem probiotični učinek ter zatreti in zmanjšati patogene bakterije (tiste, ki povzročajo bolezni). In šele takrat lahko rečemo, da delujejo tudi probiotično.

Poskrbeti moramo, da se osemdeset odstotkov nevtralnih bakterij nikoli ne obrne proti nam, saj se to takoj pokaže z izbruhom bolezni.

Bakterije so močnejše in številčnejše od nas, zato ni dobro, če postanejo naše sovražnice. Kakih petnajst odstot-

kov bakterij v našem telesu je dobrih, delajo za nas. Pet odstotkov je patogenih in osemdeset odstotkov nevtralnih. Naša naloga je, da poskrbimo, da se tistih osemdeset odstotkov nevtralnih bakterij nikoli ne obrne proti nam, saj se to takoj pokaže z izbruhom bolezni. Najpomembnejši učinek probiotikov je, da delujejo protivnetno in imunostimulativno. Veliko najnovejših raziskav se vrti okrog analiz o vlogi bakterij mikrobiote na rakava obolenja.

PROBIOTIKI IN RAK

V knjigi beremo, da probiotike znanstveniki med drugim priporočajo kot preventivo pred pojavom raka na črevesju. V raziskavah so eksperimentirali z različnimi vrstami probiotičnih bakterij, da bi videli odziv na pojav raka črevesja. Poskuse so opravili na podganah. Rezultati so pokazali, da lahko določen tip *Lactobacillus* uporabljamo kot odličen element za preprečevanje pojava raka črevesja.

Različne vrste raka v gastrointestinalnem traktu (želodec in črevo) obsegajo četrtno vseh vrst rakov na svetu in devet odstotkov vseh vzrokov smrti v svetovnem merilu.

Po izsledkih raziskav lahko probiotiki zmanjšajo tveganje za raka, ko zmanjšujejo morebitne rakotvorne gene, kakovostno in metabolično spremenijo črevesno floro, spodbujajo in tvorijo protirakave snovi, delujejo v konkurenci s patogenimi bakterijami, izboljšajo imunski odziv in posredno vplivajo na celično reprodukcijo.

Nekatere probiotične bakterije imajo vpliv tudi na preprečevanje raka na ma-



Knjiga naturopatinje Erike Brajnik (12 €) je na prodaj na Misteriji.si in 051/307 777.

terničnem vratu, raka dojke, melanoma, raka žrela, raka debelega črevesa. Probiotiki imajo učinek tudi na bolnike z gastrointestinalnim rakom in sladkorno boleznijo. Podrobneje o tem pa v knjigi.

ANTIBIOTIKI IN PROBIOTIKI

Po študiji o imunosti, ki so jo izvedli na Univerzi Stanford, lahko nenehna uporaba antibiotikov spremeni nekatere bakterijske seve črevesne flore. Če namreč v našem telesu izgine ena bakterijska vrsta z neko specifično funkcijo, pride v telesu do sprememb, ki pa lahko pokažejo svoj učinek šele po nekaj letih in jih zato zelo težko povežemo z vzrokom. Probiotiki pa naše telo samo krepijo z dobrimi bakterijskimi sevi, zato je nekatere seve, kot je *Saccharomyces boulardii*,

vredno jemati med antibiotično kuro, da se flora v črevesju ne bi spremenila.

Saccharomyces boulardii so mikroorganizmi nebakterijskega izvora, zato so odporni na delovanje antibiotikov, ki delujejo proti patogenim bakterijam. Za razliko od običajnih mlečnokislinskih bakterij, ki jih lahko antibiotik delno zavira, pomagajo vzdrževati pravo ravnovesje mikrobiote črevesja.

Njihova uporaba se priporoča za zaščito črevesne bakterijske flore med zdravljenjem z antibiotiki, pri disbiozi (črevesnem neravnovesju), povezani z večkratnim odvajanjem, ob cepljenju, ob kandidi, pri preobčutljivosti na živila, zlasti laktozo, med potovanji v države s tropskim podnebjem ali z nizko higieno.

A kdaj naj jemljemo probiotike in kako izberemo pravi in kakovosten probiotik?

KAKOVOSTNI PROBIOTIKI

Najbolje je, da delujemo preventivno. Vsaj dvakrat na leto si privoščimo probiotično kuro. Tako okrepimo imunski sistem, oslavljen zaradi stresa, nepravilne prehrane, onesnaženja, pesticidov in drugega. Po končani probiotični kuri pa moramo sami hraniti v črevesju dobre bakterije, da se kar najbolj približamo fiziološkemu delovanju našega organizma.

Kako izberemo pravi probiotični izdelek?

Svetovati nam mora strokovnjak glede na vsebnost sevov v našem telesu in glede na težave, ki jih imamo. Odvisno je tudi od prebave, od odvajanja blata. Vse to je odločilno pri pravi izbiči seva.

Avtorica Erika Brajnik pa opozarja, da tudi previsoka količina bakterij v probiotičnem izdelku ni za vse primerna, saj več bakterij potrebuje več hrane in bodo človeka, ki jih jemlje, zaprle. Izdelek z veliko količino bakterij bo ustrezal nekomu z diarejo (drisko), drugemu, ki je bolj zaprte narave, pa sploh ne.

Avtorica še pojasnjuje, da največjo stabilnost izdelka in vitalnost bakterij zagotavljajo probiotični izdelki v kapsulah ali prahu. Bakterijski sevi, ki jih izdelek vsebuje, morajo imeti klinične dokaze o učinkovitosti določenega seva na zdravje, kar se kaže s signaturo za imenom, na primer *Lactobacillus acidophilus* R052. Dober probiotični izdelek mora biti odporen na želodčne sokove in žolčno kislino, obenem pa mora biti zajamčena odsotnost prenosljive odpornosti na antibiotike. Ob nakupu probiotika moramo biti pozorni tudi na način konzerviranja. Dober probiotik lahko hranimo tudi zunaj hladilnika, le termičnim razlikam ne sme biti izpostavljen, saj se bakterije aktivirajo na temperaturi sedemintrideset stopinj Celzija, to je na naši telesni temperaturi. A. Š. ❀