

# Probiotyki – agencja ochrony zdrowia

Nie wszystkie bakterie czyhają na nasze zdrowie. Są i takie, które nie tylko nie szkodzą, ale wyjątkowo pozytywnie wpływają na organizm, wspomagając jego odporność. To przeciwieście właśnie teraz, kiedy wszyscy wokół kaszlą i kichają. Mowa o probiotykach, pałeczkach kwasu mlekowego, które warto poznać nieco bliżej.

Istnienie tajemniczych „substancji”, które wspomagają leczenie wielu przypadłości, a do tego pozytywnie wpływają na odporność, podejrzewali już starożytni medycy, zalecając cierpiącym na zatrucia pokarmowe i biegunki spożywanie pokarmów ze sfermentowanego mleka. Napoje podobne do dzisiejszego jogurtu były znane Babilończykom i Egipcjanom, którzy doceniali nie tylko ich walory smakowe, ale także dobroczynne działanie na układ trawienny. Z systematyczną kon-

sumpcją mlecznych przetworów związane było też przekonanie o długowieczności ludów krajów bałkańskich, u których kefiry, jogurty i maślanki zajmowały ważne miejsce w kulinarnej hierarchii. To właśnie zainspirowało rosyjskiego mikrobiologa Ilię Miecznikowa do badań nad tajemniczymi „substancjami” zawartymi w sfermentowanym mleku, a także w kiszzonej kapuście i ogórkach, które przyczyniają się do zachowania zdrowia. Ślad okazał się słuszny: odkrycie Miecznikowa nazwano probiozą, on sam otrzymał nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny, a świat dowiedział się o istnieniu probiotyków – bakterii, które naturalnie zamieszkują nasze ciała (jelito grube, pochwę) i wspomagają ich kondycję.

## Do zadań specjalnych

Probiotyki to pałeczki kwasu mlekowego z rodzaju acidofili (np. *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*

## Po co nam bakterie?

Probiotyki przydadzą się wszystkim tym, którzy skarżą się na osłabienie i spadek odporności. Ponieważ bakterie mlekowe stymulują wytwarzanie przeciwciał, wzmagają tym samym naturalne mechanizmy obronne organizmu, chroniąc go przed różnego rodzaju infekcjami. Warto skorzystać z ich pomocy właśnie teraz, w okresie jesienno-zimowym, kiedy w powietrzu „grasują” wirusy przeziębieniowe i grypy.

Pamiętajmy, że po probiotyki powinniśmy sięgać zawsze podczas i po antybiotykoterapii. Leczenie takie, choć bywa konieczne, dziesiątkuje naszą naturalną jelitową florę, co wiąże się z ryzykiem pojawienia się dolegliwości trawiennych, np. biegunek, zaparcie, a także infekcji grzybiczych przewodu pokarmowego i pochwy. Stosowanie aptecznych probiotycznych preparatów (kapsułki, zawiesiny, globulki) może uchronić nas przed kłopotami.

GG, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus reuteri*) i bifidów (*Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium bifidum*), a także drożdże probiotyczne *Saccharomyces boulardii* – ich nazwa „probiotyki” pochodzi od greckich słów „pro bios”, co oznacza „dla życia”. Mają one wyjątkową zdolność przeżywania w układzie pokarmowym człowieka – są odporne na działanie kwasu żołądkowego, dlatego docierają do jelit wraz z pożywieniem „całe i zdrowe”, gdzie kolonizują wyściełającą je błonę śluzową. To zaś oznacza, że blokują miejsce chorobotwórczym drobnoustrojom, uniemożliwiając im przenikanie do organizmu w ten sposób chronią nas przed zatruciami pokarmowymi oraz infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi. Ponadto produkują wiele pożytecznych substancji antybakteryjnych i antywirusowych (acidofilina, bakteriocyna, lactobacilina, laktalina, rusina), których obecność zapobiega rozwijaniu się wielu dolegliwości i schorzeń, np. niestrawności czy grzybicy układu pokarmowego. Związki te po prostu niszczą „złe” bakterie, a także produkują kwas mlekowy, który obniża pH jelit, tworząc nieprzyjazne dla chorobotwórczych mikroorganizmów kwaśne środowisko.

Niektóre ze szczepów pożytecznych bakterii stymulują też wytwarzanie przeciwciał, wzmacniając w ten sposób system obronny organizmu. Ułatwiają również wchłanianie żelaza, magnezu i wapnia z pożywienia, stymulują też wytwarzanie witamin B<sub>12</sub> i K. Dlatego warto je podawać zwłaszcza dzieciom, by wzmocnić ich odporność i zapewnić zdrowie.

## Ostabiona kolonia?

W zdrowym organizmie bakterie probiotyczne występują naturalnie, dostając się do niego wraz z pożywieniem. Niestety, często na skutek choroby, antybiotykoterapii, a nawet złego odżywiania się i stresu, ta pożyteczna „kolonia” bakterii

Saccharomyces boulardii  
+ Inulina

**Lacton**  
Forte  
suplement diety

**-17** skutecznie wpływa na skrócenie czasu biegunki nawet o 17 godzin!  
godzin!

## Kompleksowa ochrona przewodu pokarmowego:

- Działa osłonowo np. w trakcie przyjmowania antybiotyków
- Wpływa na ograniczenie ilości wypróżnień
- Ogranicza wpływ niekorzystnych substancji i drobnoustrojów
- Wspomaga utrzymanie prawidłowej mikroflory jelitowej

www.lacton.pl

10

20

kapsułek



NOVASCON  
PHARMACEUTICALS



może zostać poważnie uszczuplona – ucierpi na tym także nasze zdrowie. W odzyskaniu odpowiedniej równowagi bakteryjnej pomogą nam preparaty zawierające żywe kultury bakterii, dostępne w aptekach bez recepty. Aby skutecznie i szybko przywrócić prawidłową florę bakteryjną organizmu, powinny zawierać 3-6 miliardów żywych kultur probiotyków w jednej dawce (kapsułce, saszetce). Warto po nie sięgnąć nie tylko w trakcie kuracji antybiotykami i w ramach obrony przed infekcjami – badania wykazały ich wysoką skuteczność także w walce z chorobami alergicznymi, w tym z atopowym zapaleniem skóry.

Dobre bakterie dodaje się także do jogurtów, kefirów i dań mlecznych. Ilość probiotycznych bakterii w „leczniczym” specjale powinna być nie niższa niż 1 mln w 1 cm<sup>3</sup>. Należy pamiętać, by spożywać je regularnie – zjadanie jogurtów probiotycznych od czasu do czasu nie przyniesie spodziewanych efektów.

Zadbajmy o właściwą równowagę flory bakteryjnej organizmu już teraz – zwiększymy nasze szanse na uniknięcie jesiennej infekcji i jednocześnie wzmocnimy odporność. Pozwólmy tym dobrym bakteriom pracować dla naszego zdrowia!

#### Flora pod ochroną

Aby probiotyki mogły dobrze spełniać swoje zadania, czyli kolonizować śluzówkę jelita i chronić nasz układ pokarmowy, musimy zadbać o ich właściwe odżywianie. Te pożyteczne drobnoustroje lubią zwłaszcza

błonnik, zawarty w dużych ilościach w pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach i owocach. Warto sięgnąć także po prebiotyki – specjalne „odżywki” z zawartością rozpuszczalnych frakcji błonnika roślinnego, np. pokarmowego – inuliny i oligofruktozy. To właśnie one stanowią naturalny czynnik wzrostu i rozwoju pożytecznej mikroflory jelit, stwarzając dla nich dogodne odżywcze środowisko i tym samym przyczyniając się do ich efektywniejszego działania.

Prebiotyki znajdziemy także w przetworach mlecznych, jak również w galaretkach i kisielach.

Coraz więcej firm spożywczych oferuje również produkty synbiotyczne, czyli takie, które zawierają i probiotyki, i prebiotyki. Są to zazwyczaj suplementy diety, kompleksy łączące w całość żywe bakterie probiotyczne z prebiotykiem, czyli pożywką dla wybranych drobnoustrojów korzystnych dla organizmu. Produkty synbiotyczne określane bywają także mianem żywności funkcjonalnej, czyli takiej, która oprócz standardowych funkcji odżywczych organizmu posiada dodatkowo zdolność poprawy zdrowia i samopoczucia. Zmniejsza także ryzyko występowania chorób.

### CZY WIESZ, ŻE...

W badaniach klinicznych przeprowadzonych w Finlandii w 2001 roku udowodniono, że stosowanie *Lactobacillus rhamnosus GG* zwiększa odporność na infekcje dróg oddechowych, na które jesteśmy szczególnie narażeni w okresie jesienno-zimowym. Sięgnijmy zatem po preparaty probiotyczne, dostępne w aptekach bez recepty – by działały, muszą być przyjmowane przez około 2 miesiące.

PROBIOTYK  
**QUATRUM**  
suplement diety



SUPER  
**AGENTKI**  
PODWOJNEJ OCHRONY

**Produkt zawiera 4 szczepy żywych kultur bakterii kwasu mlekowego.**

**Skład jednej kapsułki:** *Lactobacillus acidophilus* (42%), *Bifidobacterium* (42%), *Streptococcus thermophilus* (11%), *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* (5%).

**Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które podawane w odpowiednich ilościach wywierają korzystne działanie w organizmie gospodarza.\***



#### Zastosowanie:

Zwykle 1 kapsułka dziennie. Bakterie kwasu mlekowego tzw. probiotyki, to pożyteczne, drobnoustroje zasiedlające przewód pokarmowy człowieka, niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania (trawienia i wydalania) oraz ochrony organizmu przed wniknięciem niekorzystnych dla niego drobnoustrojów. Nie należy przyjmować więcej niż 3 kapsułki dziennie. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Nie stosować po upływie terminu ważności. Przechowywać w temperaturze 2-8°C w miejscu suchym i niedostępnym dla małych dzieci.

Wyprodukowano w UE dla: ISM Sp. z o.o. ul. Polna 18, 05-090 Raszyn. Konfekcjonowanie: CN Polfa, Rzeszów ul. Przemysłowa 2, 35-959 Rzeszów.

Symphar Sp. z o.o.  
ul. Wolska 1, 00-777 Warszawa  
tel.: (22) 822 93 06

[www.symphar.com](http://www.symphar.com)

\*FAO/WHO Health and Nutritional Properties of Probiotics in Food Including Powder Milk with Live Lactic Acid Bacteria, 2001.

