

Probiotyki a nasza biologiczna równowaga

Alergie, choroby skóry, nieprzyjemności związane z wszechobecną chemią, a z drugiej strony bakteriami, którym coraz łatwiej jest nas atakować. Na rynku funkcjonują już kosmetyki, które łagodzą, a także leczą podobne dolegliwości. Jak je rozpoznać i w konsekwencji wypróbować? O co chodzi w probiotycznym podejściu do diety, kosmetyki, życia?

Czy zastanawiało Cię czasem to, dlaczego ludzie mieszkający w teoretycznie bardzo trudnych warunkach, na stepach w Azji, czy nawet na polskich wsiach w górach dożywają bardzo sędziwego wieku? Pewnie to mniejsza dawka stresu niż w mieście, może świeże powietrze, ale przede wszystkim odżywianie. A dokładniej pozytywne działanie m.in. jednego ze szczepów bakterii kwasu mlekowego znajdującego się w ich pożywieniu, które często oparte jest na fermentowanych produktach mlecznych. Otóż, jak wykazują badania naukowców, niektóre z tego typu wyrobów spożywczych mogą powodować modyfikację flory jelitowej u człowieka. Powstające w procesie fermentacji mleka związki, takie jak kwasy organiczne, peptony, peptydy czy substancje o charakterze antybiotycznym, spełniają w organizmie człowieka wiele korzystnych funkcji fizjologicznych. Wzmacniają układ odpornościowy, usprawniają perystaltykę jelit, ograniczają rozwój niekorzystnych bakterii. Cechuje je **działanie antagonistyczne w stosunku do bakterii gnilnych**, które produkując substancje toksyczne w jelicie grubym, takie jak fenole, indole czy amoniak, przyczyniają się do procesu starzenia się organizmu.

Podsumowując: gnicie w organizmie nie służy, natomiast substancje kwasu mlekowego je zatrzymują i likwidują.

Zlepek dwóch greckich słów pro i bios i oznacza „dla życia”. W sensie dosłownym opisuje on żywe mikroorganizmy, przeciwstawne antybiotynom, które po spożyciu wykazują korzystny wpływ na organizm.

Nam
współcześnie pomaga zrozumieć ideę produktów PROBIOTYCZNYCH

Analogia do żywienia

Coraz częściej w handlu można znaleźć żywność probiotyczną (*probiotic foods* - ang.) zawierającą żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej. Najpopularniejszy ich nośnik stanowią fermentowane napoje mleczne. Należą do nich między innymi powszechnie dostępne jogurty. Są tu zarówno wyroby otrzymane w wyniku naturalnej fermentacji mleka, jak i tzw. biojogurty zawierające szczepy bakterii jelitowych, które są bardziej efektywne, a także jogurty probiotyczne najnowszej generacji, do których receptur wprowadzane są odpowiednio wyselekcjonowane szczepy bakterii jelitowych, wzbogacone dodatkowo odpowiednimi pożywkami niezbędnymi do ich rozwoju, tzw. prebiotykami. Wszystkie działają w kierunku przywrócenia naturalnej mikroflory jelitowej.

Kosmetyka probiotyczna

Probiotyki są też coraz częściej składnikami aktywnymi kosmetyków. Na świecie ich sprzedaż systematycznie rośnie. Ich zadanie to działać korzystnie na zachodzące w skórze procesy, ograniczać proces utraty wody, nawilżać ją, uelastyczniać, nadać odpowiednią miękkość i gładkość. Pewnie niektórzy (albo raczej niektóre Panie) kojarzą dolegliwości kobiece związane z podrażnieniami skóry w okolicach intymnych? nasze babki już wtedy wiedziały o prozdrowotnych funkcjach np. kefiru. Dzisiaj, pozyskiwane z niego ekstrakty, wykazują skuteczne działanie przeciwbakteryjne, łagodzą podrażnienia, wspomagają procesy gojenia. Podobnie postępowały gdy któreś z dzieciaków podrażniło skórę przez nadmierne opalanie czy oparzenia, nieprawdaż?

Z roku na rok zwiększa się niestety liczba zachorowań na różnego rodzaju alergię oraz przewlekłe choroby skóry. Wzrasta też **liczba zachorowań na różne odmiany dermatoz** - łuszczyca, trądzik, wypryski, pokrzywki, zakażenia wirusowe skóry, pasożytnicze choroby skóry (świerzb), piodermie (choroby skóry wywołane przez gronkowce i paciorkowce). Zdecydowanie najwięcej bakterii zagnieżdża się na skórze w wilgotnych regionach np. w obrębie fałdów skórnych, pachach, głowie. takie zachorowania nie muszą wcale zależeć od poziomu higieny osobistej.

W okresie dojrzewania wśród mikroflory skóry dominować może *Propionibacterium acnes* będą

cy **pr**
zyczyną trądzika

. Wiemy również, że

przyczyną łupieżu pstrego jest drożdżak

z gatunku

Pityrosporum ovale

. Na podstawie badań przeprowadzonych na ziarnkach pyłku wydaje się bardzo prawdopodobne, że część objawów alergicznych wywołanych ekspozycją na pyłki może być skutkiem obecności na ziarnkach pyłku bakterii i ich produktów.

Jak już wspominaliśmy, jedną ze skuteczniejszych metod walki z tymi dolegliwościami jest odpowiednia dieta, a jeśli to niemożliwe, wspomaganie naturalnych funkcji obronnych organizmu poprzez kosmetykę. Probiotyki chronią nas przed chorobami i wspomagają procesy

życiowe (np. wedle [Technologii PIP Probiotica in Progress](#) w probiotycznych produktach myjących itp.). Celem takich produktów nie jest tylko ciągłe zwalczanie i sterylizacja powierzchni skóry oraz otoczenia poprzez dezynfekcję, ale przede wszystkim **tworzenie stałej i zdrowej równowagi w naszym otoczeniu**

.

Produkty probiotyczne są w 100% bezpieczne, hypoalergiczne, bezzapachowe, nie zawierają konserwantów. Polecane są dla osób mających problemy skórne (egzemy, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, grzybice). Pomagają odbudować naturalną barierę ochronną skóry, są alternatywą dla antybiotyków, środków dezynfekujących oraz wysuszających skórę preparatów.