

Če je prebava zdrava, blato ne smrdi

Blagor iz črevesja

Če greš v klet in zavohaš, da nekaj smrdi, pomisliš, da je treba pogledati, kaj je narobe. Če odpreš hladilnik in zasmrdi, ugotoviš, da ga bo treba očistiti. Če za nami smrdi na stranišču še pol ure, pa se nam zdi, da je vse normalno. Toda to je le zelo običajno, ne pa normalno. Smrad je znak gnitja, ki ga povzročajo gnilobne bakterije. To je preprost kazalec, da v črevesju prevladujejo človeku škodljivi mikrobi, ki proizvajajo strupe – proste radikale, primanjkuje pa dobrih bakterij, ki proizvajajo antioksidante.

Vonj blata ni enak pri vseh vrstah užite hrane. Tistim, ki jedo veliko jajc ali mesa, blato praviloma bolj smrdi kot vegetarijancem. Obstaja več znanstvenih študij, ki so dokazale, da uživanje mesa škodi dobri črevesni flori. Dobre črevesne bakterije so »rastlinojedke«, njihova hrana so vlaknine.

PRESNO VEGANSKO – POMANJKLJIVO

A tudi vegetarijancem blato smrdi. Vzrok je v kuhanju hrane. Če damo ostanke zelenjave iz juhe na kompost, kjer so podobne bakterije kot v našem črevesju, bodo tam gnili. Kuhana hrana je oksidirana in pravo gojišče za slabe bakterije. Na kompost odlagamo le ostanke sveže zelenjave. Prava hrana za dobre bakterije so namreč toplotno neobdelane vlaknine. In res, ko sem v iskanju svojega zdravja pred dvajsetimi leti poldrugo leto užival izključno surovo sadje, zelenjavo in oreške, mi blato ni smrdelo. V začetku so bili rezultati zelo ugodni, po dobrem letu dni pa sem bil izredno shujšan, zobje so se mi krušili, zalivke izpadale. Presna veganska hrana je bila po mojih izkušnjah očitno pomanjkljiva.

Doseči moramo, da nam blato ne smrdi več, če želimo, da nam črevesne bakterije krepijo zdravje, ne pa bolezni.

Podobne izkušnje imajo mnogi drugi presnojedci.

Raziskava, ki jo je opravila raziskovalna skupina dr. Corinne Koebnick leta 1999 med presnojedci v Nemčiji, je pokazala, da je kar polovica presnojedk (tudi tistih, ki so uživale surovo meso) izgubila menstruacijo, skoraj tretjina

Probiotični napitek učinkovitih organizmov si lahko nabavite na www.misteriji.si ali 051/307 777. Foto L. Z.



Foto L. Z.

vseh presnojedcev pa je bila energetsko nedohranjenih. Skratka, ob taki hrani je reproduktivna sposobnost zelo zmanjšana. Dolgoročno sta za človeški rod sprejemljivi mešana ali vegetarijanska/veganska hrana, ki vključujeta tudi kuhana živila. A to sta le kompromisni prehranski rešitvi, katerima se vsi naši fiziološki procesi evolucijsko niso povsem prilagodili. Zlasti pa se niso prilagodile naše pomembne gostje, dobre črevesne bakterije.

DOSELJEVANJE BAKTERIJ

S kuhanimi živili hočeš nočeš vsakodnevno uničujemo dobre bakterije. Zato menim, da je potrebno vsakodnevno »doseljevati«
dobre bakterije v naše črevo. To lahko storimo s probiotiki.

Probiotiki so živila, prehranski dodatki ali zdravila, ki vsebujejo dobre bakterije. V človeški prehrani so dovoljene mlečnokislinske bakterije – bifido, laktobacili itd. Najdemo jih v živilih, kot so probiotični jogurti, kefir, kislo mleko, zelnica ... Znanstvene študije kažejo, da mlečnokislinske bakterije koristijo pri premagovanju mnogih bolezni, med drugim zavirajo razvoj raka v vseh njegovih razvojnih fazah, celo v fazi metastaziranja.

Toda zakaj denimo z jogurti ne zdravimo raka, saj so v njih take bakterije, kot so jih uspešno uporabljali v znanstvenih poskusih pri premagovanju raka?
Ne gre le za

vrsto užitih bakterij, pač pa tudi za njihovo število. V znanstvenih poskusih uporabljajo vsaj stokrat več dobrih bakterij, kot jih dobimo v lončku jogurta. Po katerem probiotiku naj potemtakem posežemo?

Vrnimo se k problemu slabega vonja. Ko sem končal svojo presnojedsko izkušnjo in se vrnil k mešani hrani (z veliko sadja in zelenjave), je blato spet dobilo neprijeten vonj. Menil sem, da je to pri mešani hrani neizbežno. Potem pa je leta 2003 prišel iz Skandinavije v Slovenijo nek poslovnež, ki sem ga poznal že od prej. Za darilo mi je ob srečanju dal liter probiotičnega napitka. Da se izognem komercialnim imenom, ga imenujem probiotik EM. Užival sem ga od 0,3 do 0,5 decilitra na dan in v nekaj dneh je blato nehalo smrdeti.

»Poglej si ga no,« sem se začudil, »to je dosegljivo celo pri mešani hrani!« Preizkušati sem začel tudi druge koncentrirane probiotike. Navadna probio-

tična živila imajo praviloma en milijon do sto milijonov dobrih bakterij (sefov) na gram ali mililiter, koncentrirana pa od sto milijonov do celo sto milijard sefov na gram ali mililiter.

ODPRAVLJA SMRAD

Pokazalo se je, da mnogi koncentrirani probiotiki odpravijo smrdenje blata. Pa vendar sem se pred nekaj leti, ko so začeli probiotik EM distribuirati tudi v Sloveniji, vrnil k njegovi redni uporabi zaradi njegove učinkovitosti. Tudi pri njem sicer ni znanstvenih študij o učinkovitosti, saj so zelo zahtevne; imajo jih probiotična zdravila, ki pa jih priporočajo uživati le v času zdravstvenih težav, ne pa kot trajno živilo. Tako ostaja vpliv na smrdenje blata za nas potrošnike zelo pomemben, čeprav subjektiven kriterij pri izbiri učinkovitih probiotikov. Po tem kriteriju pa je, kot rečeno, prav probiotik EM zelo učinkovit, čeprav je po številu sefov na mililiter revnejši od mnogih drugih koncentriranih probiotikov. Od kod njegova učinkovitost?

Gre za dosežek tako imenovane tehnologije EM – »Effective Microorganisms« ali »učinkovitih mikroorganizmov«. Začetnik te razvojne poti je dr. Teruo Higa, profesor na japonski univerzi na Okinavi. Po končanem študiju hortikulture je ugotovil, da mu je običajna kariera na tem področju onemogočena zaradi alergije na kemikalije, ki jih uporabljajo v hortikulturi. Pa se je lotil proučevanja mikroorganizmov, saj sta zdravje in plodnost rastlin odvisna od mikroorganizmov v zemlji, v vodi, na listih itd.

Ugotovil je, da velja tudi med mikroorganizmi podobna skupinska dinamika kot v človeški družbi. Med dobrimi bakterijami, kot tudi med slabimi, obstajajo bolj vplivne vrste in manj vplivne. Med vplivnimi so nekatere, ki se med seboj podpirajo in ostajajo skupaj v svojem delovanju.

To je bilo za dr. Higo izrednega pomena. Za revitalizacijo polj, mlak, jezer, ki jih je uničila kemizacija, ni bilo dovolj,

da bi v tako okolje vnesel veliko dobrih bakterij. Bilo jih je nemogoče dodati okoli toliko, da bi prevladale nad večino slabih bakterij. Pri tehnologiji EM pa gre prav za to, da dobre vplivne bakterije ostajajo skupaj, širijo v okolju »polje dobrega«. Antioksidantskost okoli njih se poveča, kar daje moč manj vplivnim dobrim bakterijam v njihovi bližini, da se hitreje namnožijo. Ko je prevlada dobrih dovolj močna, se tudi šibke slabe bakterije »obrnejo po vetru«. Šibki mikrobi so pač oportunisti; ko je okolje antioksidantsko, začnejo proizvajati antioksidante, sicer pa proste radikale.

Tako je dr. Higi uspelo ozdraviti celo japonsko notranje morje Seto, ki je bilo zaradi onesnaženja povsem mrtvo, sedaj pa je že več kot desetletje v njem mogoče gojiti celo školjke za človeško prehrano.

SMRT IN BLAGOR

Japonci niso razvili probiotičnega živila tipa EM. To pa je, ob podpori ekipe dr. Higa, storil danski strokovnjak Erik Nielsen ob koncu devetdesetih let preteklega stoletja. Gre za biološko pridelan probiotični napitek, ki vsebuje izvlečke devetnajstih vrst zdravilnih zelišč. Ni prehransko dopolnilo, pač pa živilo, ki ga lahko trajno uživamo vsakodnevno.

Vzhodnjaška modrost pravi, da se smrt poraja v črevesju. Izkušnje, ki se jih je nabralo že veliko, pa kažejo, da je možno doseči tudi prav nasprotno – blagor iz črevesja. Pri tem si lahko pomagamo s tem ali onim koncentriranim probiotikom, v vsakem primeru pa moramo doseči, da nam blato ne smrdi več, če želimo, da nam pomočnice iz črevesja krepijo zdravje, ne pa bolezni.

dr. Iztok Ostan 

Misteriji v živo

Organizira: MUNAJ, Taja Vetrovec s. p.

BLAGOR IZ ČREVESJA – predavanje dr. Iztoka Ostana 30. septembra.

Info: 041 / 677 089, www.misteriji.si