

BITVA TŘÍ CÍSAŘŮ

Kvasinky, bakterie, plísňe – to jsou hlavní škůdci našeho zdraví. Eliminovat většinu z nich dokážou laktobacily – mléčné bakterie (říkejme jim laktíci). Využívali toho v minulosti například i ruští šlechtici, když se nakazili například tuberkulózou či kapavkou. Odjeli v takovém případě na Kavkaz, několik týdnů, případně i měsíců se živilo především keřem – a uzdravili se.



Připravuje: Jaroslav Zajíček

foto: Štěpán Lufanský



V našem těle totiž probíhá neustálý boj mezi symbiotickou (našemu tělu vlastní) a nesymbiotickou mikroflórou. V tom smyslu je nepřesné přirovnávat boj v našich střevích k bitvě tří císařů; tam totiž zvítězil Napoleon především díky své taktice. Zatímco nám se jedná o to potřit nepřítele silou – tedy naprostou převahou laktiků, protože tady můžete - narozdíl od Napoleona - poslat do války neomezené množství vojáků.

Produkty z obchodu moc nepomůžou

Se schopnostmi laktiků kalkuluje i oficiální medicína. Lékaři ale probiotika předepisují jen při rekonvalescenci po velkých dávkách antibiotik anebo po chemote-

VÝROBA DOMÁCÍHO JOGURTU

Suroviny: čerstvé mléko (ideálně kozi, jinak lze i „zelené“ bio mléko 3,5 % tuku z obchodu), jogurtová kultura (například sušená v sáčku od Milcomu)

Čerstvé mléko z bezpečnostních důvodů pasterizujte nejlépe v nerezovém hrnci při 91 °C 2 až 3 minuty. Poté ho zchladte na 44 °C, a přidejte čistou jogurtovou kulturu. Případně, jak vidíte na obrázku č. 1, můžete pro zaočkování použít trochu dříve vyrobeného živého jogurtu (asi 20 g jogurtu na 300 ml mléka), kterým se dá proces zaočkování opakovat zhruba desetkrát, a zalijte „zeleným“ bio mlékem s 3,5 % tuku z obchodu (Obr. 2). Vhodné je do tohoto mléka z obchodu přidat i mléko sušené (3 až 8 lžic na litr) pro docelení větší hustoty jogurtu. Po více než deseti zaočkováních je nutné použít novou čistou kulturu, chceme-li mít zaručeno správné množství a složení bakterií jogurtu. Směs dobře promíchejte a nechte zrát při 42 až 45 °C zhruba 4 hodiny. Je velmi důležité udržet uvedenou teplotu po celou dobu! Jinak jogurt správně neprokysá a nezhoustne. Lze za tím účelem zakoupit jogurtovač (obr. 3). Stačí ale i větší hrnec s vodou o správné teplotě. V této vodní lázni se požadovaná teplota dá docela dobře potřebnou dobu udržet, pokud hrnec omotáte třeba vrstvou froté ručníků, případně ho dáte pod peřinu. Také můžete dát hrnec či jednotlivé skleničky s jogurtem do elektrické trouby nebo na radiátor. Teplotu pak ale musíte dobře hlídat, aby se vám jogurt „neuvařil“. Když jogurt zhoustne a proces kysání skončí, nechejte jej 12 hodin chladit a tuhnout v ledničce při 6 až 8 °C. Hotový jogurt vydrží v chladu 7 až 10 dnů a neměl by ze skleničky vytékat, ani když ji obrátíte do vodorovné polohy (obr. 4). Spektrum a množství živých laktobacilů v takto vyrobeném jogurtu je nersrovnatelně širší, než v jogurtech kupovaných. O to výraznější jsou následně i léčivé účinky doma vyrobeného jogurtu. Někomu se uvedený postup bude možná zdát zbytečně pracný a řekne si - prostě si jogurt koupím... Vynaložená námaha však rozhodně není zbytečná, vždyť jde o vaše zdraví.



rapii. Každodenní prohřešky současného životního stylu (nezdravé stravování, stres atd.) však vedou k tak výrazné nerovnováze v našem těle, že bychom situaci měli rovnat průběžně. Znamená to konzumovat každý den zakysané mléčné výrobky - jogurty, jogurtové nápoje, acidofilní a keřirová mléka, zákysy, kyšky, zakysané smetany, podmásli, ale i másla, sýry a tvaroh. Jsou totiž přirozeně biologicky konzervované vlivem kyselosti, vytvářené mléčnými mikroorganismy; ty zároveň zvyšují stravitelnost mléka. Jogurt s téměř stejným nutričním složením jako mléko strávíme během hodiny z 91 %, mléko pouze z 32 %. Problém je, že většina produktů v obchodech téměř žádné laktiky neobsahuje; o tom svědčí už jejich dlouhá trvanlivost. A tak pokud vůbec byly nějaké kultury ve výrobku alespoň na počátku, o dva týdny později už bývá nutně po nich. Navíc i jejich spektrum je velice úzké, a tak je logicky úzký i záběr jejich působení.

Působení probiotik

Probiotika vytvářejí ve střevích mírně kyselé prostředí, jež vadí hnilobným bakteriím (ty působí nadýmá-

ní a zácpu, zvyšují riziko rakoviny střev, poškozují střevní sliznici...). Přítomnost probiotik naopak upravuje trávení, usnadňuje vyprazdňování, brání zácpě, snižuje riziko rakoviny. Rozkladem mléčného tuku se totiž vytvářejí látky, napomáhající obnově a ochraně střevní sliznice, jež tak dokáže lépe vstřebávat živiny. (To je důležité zvláště pro děti a seniory.) Probiotika rovněž zvyšují imunitu a brání rozvoji patogenů včetně jejich pronikání přes střevní stěnu do organismu, brání i rozvoji zánětů ve střevích. Fungují jako prevence zánětů gynekologických i zánětů močových cest. Zlepšují kvalitu pleti i celkovou kondici. Lze směle prohlásit, že budují imunitu, na jejíž síle naše pevné zdraví závisí.

Populární jogurt

Jogurt patří mezi neznámější mléčné výrobky vůbec. Získává se pomocí kvašení bakterií typu *Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*, jež přeměňují laktózu na kyselinu mléčnou. Má antisklerotické účinky, zklidňuje organismus, redukuje hladinu cholesterolu v krvi. Lidé ze Středozeří používají jogurt po staletí k léčbě průjmů a jiných střevních onemoc-

nění. Je vhodným pokrmem proti trávicím potížím. Pro léčebné účely se hodí pouze kvalitní neochucené bílé jogurty. Podle nejnovějších výzkumů hrají roli i při prevenci rakoviny tlustého střeva. Francouzští vědci zjistili, že ženám, konzumujícím hodně jogurtů, hrozí menší riziko rakoviny prsu. Působí i jako prevence proti nachlazení a chřipce. Díky vysokému obsahu vápníku pomáhá při osteoporóze a jiných kosterních onemocněních. Keřir, jak naznačeno v úvodu, má podobné léčivé vlastnosti jako jogurt. ■



Při užívání antibiotik je vhodné sníst jogurt nebo doplněk stravy s probiotiky ve dvou třetinách intervalu mezi podáním tablet. Pokud tedy užíváme antibiotika po 12 hodinách, sníme jogurt za 8 hodin po polknutí tablety.

Co jsou to laktobacily?

Tyto bakterie mléčného kvašení (probiotika) jsou hlavní částí mikroflóry trávicího systému, kde tvoří příznivé prostředí pro mikrobiologickou rovnováhu a přirozenou bariéru infekčním mikrobům. Podporují vylučování exkrementů a prospívají střevní peristaltice, odstraňují nesnášenlivost na laktózu, zvyšují vstřebávání vápníku, zasahují do metabolismu cukrů, ovlivňují tvorbu některých vitamínů hlavně skupiny B a K. Omezují hnilobné procesy a snižují riziko výskytu rakoviny. Dokážou dokonce některé druhy rakoviny při správné aplikaci zastavit nebo i odstranit, což jenom dokazuje jejich neuvěřitelnou léčebnou sílu.

UPOZORNĚNÍ: Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře. Kontakt na léčitele na str. 82.

ŽiváVoda.cz

Přístroj si snadno sami připojíte během pěti minut na svůj zdroj pitné vody (např. v kuchyni) a sami si volíte, jaký stupeň pH potřebujete. Během několika sekund máte doma živou vodu.

- Jaké výhody mají přístroje ŽiváVoda.cz?
- Umi upravit pH vody v rozmezí 2,4 až 11,7 (podrobnější info ke způsobům použití v barevné tabulce)
 - Pomáhají vyrovnat tělesné pH (acidobazická rovnováha)
 - snížení hladiny cukru v krvi
 - zlepšení funkce jater
 - zdravé hubnutí bez jojo efektu
 - celková rovnováha energie v těle
 - podpora imunitního systému
 - pomoc při alergiích, ekzémách a zánětech

Kyselá voda	Neutralní voda	Alkalická voda
pH 3,0	pH 7,0	pH 8,3
<ul style="list-style-type: none"> Podpora trávení Podpora imunitního systému Podpora zdraví zubů 	<ul style="list-style-type: none"> Podpora trávení Podpora imunitního systému Podpora zdraví zubů 	<ul style="list-style-type: none"> Podpora trávení Podpora imunitního systému Podpora zdraví zubů

Již od 746 Kč*



Zjistěte více na www.ZivaVoda.cz a poraďte se s námi na tel.: 222 345 345