

## Probiotika

Probiotika jsou látky, které všeobecně podporují růst zdravých prospěšných bakterií v zažívacím traktu a tím vytváří rovnováhu mezi „zdravými a škodlivými“ bakteriemi. Probiotika můžeme kategorizovat do dvou velkých základních skupin:

1. PROBIOTIKA běžně dostupné v mléčných výrobcích (zejména zakysané výrobky)
2. PROBIOTIKA ve formě kapslí nebo tablet dostupné v lékárnách

O to zajímavější je informace, že ve výrobku **Magma Plus** je obsažena probiotická kultura zastoupená *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum* a *Lactobacillus bifidum*.

### Lactobacillus acidophilus a jeho účinek na organismus

Jedná se o velmi užitečnou bakterii, která pomáhá udržovat přirozenou střevní a poševní mikroflóru. Jeho účinek je probiotický, tzn. že podporuje růst zdravých bakterií a potlačuje nežádoucí patogenní organismy. Užíváním *L. acidophilus* se dá předcházet různým trávicím potížím, poševním infekcím i dalším onemocněním. Je užitečným léčebným doplňkem zejména

- po antibiotické léčbě, kdy napomáhá obnovit antibiotiky narušenou střevní mikroflóru
- při průjmu
- při syndromu dráždivého tračníku
- při infekci močových cest
- při vaginální kvasinkové infekci
- při zápachu z úst

### Lactobacillus plantarum a bifidus

„Bakterie jsou pro sliznici tlustého střeva něco podobného jako třešničku na dortu,“ říká Dr. Richard Fedorak, respektovaný gastroenterolog. *L. Plantarum* napomáhá organismu zejména:

- k trávení potravy
- k absorpci živin
- k ochraně vitamínů
- k budování imunity
- k eliminaci chuti po cukru
- účinně napomáhá k léčbě syndromu podrážděných střev (IBS)
- zmírňuje příznaky Crohnovy choroby
- k léčbě kolitidy

Studie opakovaně prokázaly, že *L. plantarum* je odolná vůči většině antibiotik. Antibiotika všeobecně způsobují závažné přemnožení kvasinek v organismu u mnoha lidí, včetně našich dětí. Nicméně, pokud musíte brát antibiotika (a někdy jsou zcela nezbytné,) *L. plantarum* ve vašem střevě přežije a zajistí, že zde nedojde k přemnožení kvasinek. *L. Plantarum* je bakterie, kterou nezbytně potřebujeme ve stravě po celý svůj život. Výsledky výzkumu rovněž naznačují, že *L. plantarum* by mohlo být účinné jako probiotický cholesterol-snižující prvek v naší střevní mikroflóře. Všeobecně platí, že probiotika dodávaná organismu formou doplňku stravy působí mnohem účinněji ve srovnání s běžnými s probiotiky dostupnými v potravinách. Proto je vhodné posílit organismus např. při mimořádné zátěži, po ukončení užívání antibiotik, při náhlé změně prostředí nebo změně životosprávy, doplňkem stravy, který tyto negativní změny svými zvýšenými účinky eliminuje.