

Pożyteczne mikroorganizmy dla zdrowia i urody

„Człowiek to holobiont, mikrobiota jest naszym partnerem”.

Beata Bruś, specjalistka z zakresu żywienia człowieka, coach dietetyk, kreator zdrowia



foto: E.Cesarz

„Dogadanie się z naszymi mikroorganizmami jest warunkiem naszego przetrwania” – prof. Piotr Skubala.

Okazuje się, że powyższe stwierdzenia mają ogromny sens. I nic dziwnego, że znana profesor B. Basler kiedy zaczyna swój wykład mówi: „Cieszę się, że w 10% jesteście ludźmi”.

Czy gleba i jelita to jest to samo?

Przywracanie równowagi w glebie i jelitach powinno być nawykiem, który gwarantuje skuteczność uzyskania homeostazy naszego organizmu.

Okazuje się, że zarówno gleba jak i nasze jelita potrzebują pożytecznych mikroorganizmów – probiotyków. Dbać o glebę, o jej siłę rodną, to tak samo jak dbać o nasze jelita i ich potencjał w utrzymaniu zdrowia.

Gleba to „żywy organizm” i mikroorganizmy odgrywają ogromną rolę w jej powstawaniu i funkcjonowaniu. Odpowiednia zawartość próchnicy w glebie, daje szansę na życie biologiczne na

wysublimowanym poziomie z dominacją pożytecznej mikroflory. Gleba to, przede wszystkim, potężna „naturalna fabryka biologiczna”, zabezpiecza rośliny, nasze ciało w składniki odżywcze, a przy dominacji pożytecznej mikroflory chroni przed dostępem mikroorganizmów chorobotwórczych.

Korekta właściwości fizycznych gleby jest możliwa, trudniej poprawić jej właściwości: chemiczne i biologiczne. Tym problemem zajmują się z ogromnymi sukcesami pożyteczne mikroorganizmy. Spełnienie tego warunku daje szansę na urodzaj i zdrowe plody rolne.

Warto wiedzieć

Pożyteczne mikroorganizmy to naturalne kompozycje o właściwościach probiotycznych i regeneracyjnych. To genialne połączenie mikroorganizmów z komponentami mineralnymi i roślinnymi z tzw. tłem biologicznym.

„Zespoły Pożytecznych Mikroorganizmów są to różnorodne, odrębne zestawy wzajemnie wspierających się mikroorganizmów,

niemodyfikowanych genetycznie, wolnych od środków chemicznych, przeznaczone do stosowania w uprawie roślin, hodowli zwierząt i dla zdrowia ludzi. (...) szczepy tych pożytecznych mikroorganizmów przerywają dominację patogenów i w ten sposób likwidują przyczyny chorób. Są bezpieczne dla człowieka, roślin i zwierząt. Zespoły pożytecznych mikroorganizmów są przy tym identyczne z tymi, jakie znajdujemy w przewodach pokarmowych zwierząt i człowieka. Tajemnica ich zbawiennych właściwości tkwi w wytwarzanych przez nie enzymach”.

Wachlarz działania mikroorganizmów jest bardzo szeroki

Gleba biologicznie aktywna (poprawia się struktura gleby, hamowane są procesy gnilne, dynamicznie rozwija się system korzeniowy roślin, a przede wszystkim wiązany jest azot atmosferyczny). Pozytywny wpływ na tworzenie gleby biologicznie aktywnej mają: probiotyczne żywienie zwierząt, uprawy ekologiczne, preparaty do higienizacji pomieszczeń, uszlachetnianie osadów.

Dlaczego tworzenie gleby aktywnej jest tak ważne?

W wyniku stosowania nadmiernych ilości środków chemicznych gleba traci swoją siłę rodną m.in. zmniejsza się ilość pożytecznych mikroorganizmów. Siłą rzeczy staje się magazynem patogennych mikroorganizmów, sprzyjających m.in. procesom gnicia, zwiększenia populacji szkodników. Wszechstronność i dobroczynność pożytecznych mikroorganizmów ujawnia się w przefermentowanych obornikach, kompostach i w kiszzonej kapuście, ogórkach, ziołach czy kwaśnym mleku itp.

najnowocześniejsze metody pielęgnacji wykorzystują zabiegi z żywymi mikroorganizmami celujące w różnorakie problemy skóry

Czy gleba i organizm ludzki „nadają na tej samej fali”?

Ludzie zatruci są zanieczyszczeniem środowiska, stresem oksydacyjnym, antybiotykami i nie potrafią samodzielnie bronić się przed chorobami.

Koncepcja jednego zdrowia mówi jasno: „Gleba, rośliny, zwierzęta i ludzie to jedność.” Nierozdzielna całość EKOSYSTEMU. Materia organiczna dla gleby to resztki poźniwe, materia organiczna dla człowieka to np. warzywa. Powinniśmy zdawać sobie sprawę, że jesteśmy tym co jemy! Zdrowa ziemia wydaje zdrowy plon, zdrowa matka urodzi zdrowe dziecko.

Warto uzmysłowić sobie, że powierzchnia naszej skóry to 1,8 m². Na każdym 1cm² skóry zamieszkuje ok. 1mln mikroorganizmów, na całej jej powierzchni są ich biliony. Nasza skóra, gardło, nos a przede wszystkim przewód pokarmowy to znakomity dom dla bakterii, pierwotniaków i grzybów. Skład tego ekscytującego zbiorowiska jest niepowtarzalny jak odcisk naszego palca czy DNA. Tak twierdzi David Relman.

Co nas łączy z „Matką Ziemią”?

Dorosły człowiek powinien mieć od 1-2 kg mikroflory w jelitach natomiast na 1m² gleby warstwy ornej przypada od 1-2 kg mikroorganizmów.

Diagnostyka i prewencja przywracanie homeodynamiki organizmu

Bardzo ważna jest tutaj rola medycyny prewencyjnej jeszcze mimo wszystko postrzeganej jako medycyna przyszłości. Kluczowa jest diagnostyka, dlatego warto znać odpowiedź na poniższe pytania.

- Czy Twoja mikroflora waży 2 kg?
- Czy przytrafił Ci się zawał, zator i niebezpieczne reperkusje?
- Czy masz naprzemienne niespodzianki ze strony układu pokarmowego?
- Czy Twoje jelito jest drażliwe albo cierpisz na chorobę Leśniowskiego – Crohna?
- Czy borykasz się z chorobą stawów lub innymi chorobami przewlekłymi?
- Czy cierpisz na alergię?

Jeżeli większość odpowiedzi jest twierdząca to Twoje jelita nie pracują prawidłowo i należy odbudować odpowiednią mikroflorę jelit.

Drugim krokiem po dokładnej diagnostyce jest leczenie poprzez dobranie odpowiednich szczepów probiotycznych w odpowiednich dawkach najlepiej z prebiotykami.

Pożyteczne mikroorganizmy w pielęgnacji skóry

To zupełnie nowa dziedzina w kosmetyce o ogromnych możliwościach pielęgnacyjnych.

Preparaty kosmetyczne z mikroorganizmami to tak naprawdę „duże dogadanie się na skórze”. Przy jednoczesnym przyjmowaniu probiotyków do wewnątrz, zaczynają działać „cuda” w tej najnowocześniejszej pielęgnacji za pomocą pożytecznych mikroorganizmów. Istnieje gama zabiegów z żywymi mikroorganizmami celująca w różnorakie problemy skóry.

Zaskakująco zjawiskowe są, o ogromnej wartości dla zdrowia, rytuały mające na celu regenerację naskórka. Zabiegi o charakterze anti-aging, żywe maski z warzyw i owoców pozyskiwanych z upraw, opartych na naturalnych technologiach z udziałem mikroorganizmów wnoszą duże wartości dla nowoczesnej kosmetyki.

Brzmi kosmicznie, mikroby w pielęgnacji? To zaskakujące rezultaty na płaszczyźnie odmładzania.



Beata Bruś

Specjalistka z zakresu żywienia człowieka, coach dietetyk, kreator zdrowia. Kreator marki kosmetyków naturalnych, zdobywca nagród, wykładowca na Targach Natura i konferencjach „Żyj świadomie”. Uczestnik wielu prestiżowych kursów z zakresu mikroodżywiania, medycyny komórkowej, odnowy biologicznej, masażu i kosmetyki, hirudoterapii, absolwentka Akademii Spa&Wellness przy AWF w Warszawie. Twórcza i założyciel „Poradnia Wirtualna Krajobrazy Zdrowia”