



Naše střevo aneb co je pro nás důležité

Současná doba nese velké množství vymožeností, které usnadňují život všem skupinám lidí. Je mnoho činností, které již nevyžadují tolik pohybu a síly jako v dobách minulých. Práci jsme si ulehčili pomocí různých strojů a nástrojů a pohybu je stále méně. Vzniklá nerovnováha mezi množstvím pohybu a potřebami naší tělesné schránky vede k obrovskému nárůstu tzv. civilizačních chorob. Mezi ně patří např. cukrovka, infarkt myokardu, dna, bolesti hlavy (migrény) a v neposlední řadě onemocnění střev.

Střevo, jako jeden z nejdůležitějších orgánů lidského těla, je v našem společenství velmi zanedbáváno, a to patrně i z těchto několika důvodů. Není vidět, nevypadá pěkně ani na obrázku a je považováno za nečistý orgán, neboť jeho produktem není nic voňavého, krásného a inspirujícího. To je však veliký omyl. Stolice, jako produkt celého trávicího ústrojí, nám prozradí o nás samotných více, než poctivě napsaná zpověď. Vypovídá totiž o tom, jak se umíme vyrovnat s problémy, zda je řešíme ihned nebo s řešením otálíme (chronické zácpy).

Stolice odcházející ze zdravého trávicího traktu má tyto vlastnosti:

- zformovaná se zaoblenými konci, na povrchu hladká jako důsledek pokrytí hlenem,
- nezapáchá, protože k její tvorbě byl využit proces, jehož se neúčastní škodlivé hnilobné bakterie,
- neobsahuje příměsi plynu, proto se ve vodě potopí,
- odchod stolice se uskutečňuje naprosto čistě, znečištění řitního otvoru signalizuje nemoc střevního traktu.

Pro dobré trávení je důležitá zdravá střevní mikroflóra skládající se z určitého množství symbiotických laktobacilů, které pomáhají rozkládat to, co ještě zbylo z potravy, která již prošla rozkladným systémem, tj. ústy (enzymy ve slinách), žaludkem (kyseliny), tenkým střevem (odebírání živin). V tlustém střevě, kde dochází k poslednímu odběru živin a zpětnému odběru tekutiny, naše zažívání končí. Pokud se však o něj dobře nestaráme, problémy a potíže s tím spojené začínají právě zde a mají mnoho projevů. Jedná se např. o celkové zhoršení zdravotního stavu, nechuť k práci, rozčilení a nervozita, poruchy spánku a zraku, srdeční potíže, špatná nálada, cévní křeče (nedokrvenost končetin), bolesti v zádech a kříži, ranní malátnost, stavy vyčerpání, povlak na jazyku, záducha, nepříjemný zápach z těla a úst, bolesti kloubů, závrať, vegetativní dystonie, bolest hlavy, tlak v hlavě, migréna, silné pocení.

Nejen z výše uvedených důvodů je nutné dbát na doplňování potřebného množství symbiotických laktobacilů (např. prostřednictvím kapslí **Symbi-lakt®**), které jsou nejdůležitější součástí střevní mikroflóry.

Při nedostatečném množství symbiotických laktobacilů, které jsou likvidovány např. antibiotiky, stresem,

či nesprávnou výživou, dochází k velké zátěži našeho imunitního systému, který je soustředěn především v oblasti střev, neboť v těchto místech je naše tělo nejvíce ohroženo otravou z jedovatých zbytků stravy. Z přirozeného trávicího procesu se tak stává proces hnilobný, tj. proces za účasti koliformních bakterií, které nám opravdu velmi škodí. Díky tomu dochází k rozvoji plísní, kterým jsme se doposud bránili a které se pokouší změnit naše metabolické procesy ve svůj prospěch. Jejich projevy (např. na nehtech, ploskách nohou, jazyku, pokožce, pohlavních orgánech), následně často léčíme různými přípravky, přitom ale zapomínáme na to, že jejich likvidaci zvládnou symbiotické laktobacily (**Symbi-lakt**[®]) a to právě ve střevě.

Ani rakovina nezačíná okamžitě a proto, pokud nechceme být na žebříčku statistik na prvním místě v rakovině tlustého střeva, dejme péči o vlastní střevo zelenou, protože **zdraví „voní“ a nemoc „zapáchá“**.