

Probiotikumid taastavad tervise

Probiotikumid aitavad mitmete haiguste ja probleemide korral taastada organismi normaalset mikrofloorat.

Probiotikume tasub apteegist küsida pärast antibiootikumiravi, aga ka lihtsalt kõhuhädade leevendamiseks, reisil seedeprobleemide vältimiseks ja viiruserohkel ajal tervise tugevdamiseks.

Head ja halvad bakterid

Täiskasvanud inimese organismis elab kokku umbes 1 kg mikroobe, kellest enamik on kahjutud. Siiski võivad mõned olla kahjulikud või muutuda kahjulikuks, kui ravi või haiguste tagajärjel mikroobide tasakaal muutub.

Probiotikumid (tõlkes *elu eest või elu poolt*) on inimese soolestikust isoleeritud bioloogiliselt aktiivseid mikroorganisme sisaldavad preparaadid, mis tegutsevad tervise heaks.

Kõige sagedamini kasutatakse preparaates piimhapet tootvaid bakte-

reid, näiteks laktobatsille ning bifidobaktereid, samuti pärmseeni jmt. Neid samu nn häid piimhappebaktereid leidub veel hapendatud piimatoodetes – keefiris ja jogurtis. Mugavam on aga kontsentreeritud ja kuivatatud bakterirakke osta pulbri, kapslite või tablettidena. Väikeses annuses on rohkem baktereid ning need on läbinud ranged kvaliteedi- ja ohutusnõuded. Tihti lisatakse preparaatesse vitamiine ja fermente, et toimet veelgi tõhustada.

Piimhappebakterite toodetud piimhape ja äädikhape langetavad soolestikus pH väärtust, aidates nii haigus-tekijaid kui nende mürke kahjutuks muuta. Peale selle takistavad need bakterid antimikroobseid aineid tootes tõvebatsillide kinnitumist sooleseinalle, samuti nende paljunemist.

Kaitse viiruste eest

Mõttekas on preparaate kasutada kuuajaliste kuuridena. Sügistalvisel hooajal võiks kuuri, sõltuvalt tervisest, korrata iga kuu või paari tagant. Probiotikumid tõstavad organismi

immuunsust ja aitavad vastu seista nii hingamisteede viirushaigustele kui ebameeldivatele nn kõhugrippidele.

Piimhappebakterite kuure soovitatatakse sageli haigestuvatele lastele, aga ka neile, kes tihti põevad kuseteede infektsioone ning kandidoosi. Samuti vanemaelastele, kes kannavad hambaproteese ja kellel kipub tekki- ma suu limaskesta seenpõletik.

Probiotikume on aastate jooksul palju uuritud. Peale kasuliku toime soolestikus on tõestatud nende roll piimasuhkru lammutamisel, mistõttu aitavad preparaadid piimaallergia korral. Ka soodustavad probiotikumid B-grupi vitamiinide ja raua imendumist, luude ainevahetuseks vajaliku kaltsiumi ja fosfori omastamist, aitavad kõrvaldada organismile kahjulikke ühendeid, võivad vähendada kasvaja tekke riski ja alandada vere kolesteroolisisaldust.

KARIN KLAUS

Pikemal kujul ilmunud ajalehes Pärnu Postimees.

Professionaalselt HEAD BAKTERID!

Probiotics + B ratiopharm

Toidulisand piimhappebakterite ja vitamiinidega
Kabis 30 kapslit

Näidustused:

Tagab kiire mikrofloora tasakaalustamise soolestikus
Võtta 2 kapslit päevas



Probiotikume on soovitatav kasutada:

- antibiootikumiravi ajal ja selle järel 2–3 nädalat
- reisikõhulahtisus või kõhukinnisus
- viiruslik kõhulahtisus
- muud kõhuprobleemid: puhitused, gaasid, ärritatud soole sündroom, kõhukinnisus

ratiopharm

