

Priprava črevesja na praznike

S prazničnimi dobrotami črevesje ni prav zadovoljno. Naravna hrana za koristne bakterije so namreč toplotno neobdelane vlaknine. V hrani za praznike pa ponavadi prevladujejo toplotno obdelana in manj zdrava živila. Pomagamo si lahko tako, da povečamo količino probiotika (ki ga je že sicer priporočljivo uživati) do tiste mere, ki zagotavlja, da blato nima neprijetnega vonja.

Probiotična živila vsebujejo črevesju koristne bakterije. Mednja uvrščamo tudi v naši družbi tradicionalne probiotike kot so zeljnica, repnica in kislo mleko, ki pa žal ne vsebujejo dovolj bakterij, da bi odpravili neprijetni vonj blata. Po naših izkušnjah je črevesna biota uravnotežena, ko na stranišču za nami ni neprijetnega vonja in ni potrebno prezračevanje. Tako stanje lahko dosežemo s probiotiki, ki imajo večje število dobrih bakterij kot tradicionalni probiotiki. Imenujem jih koncentrirani probiotiki.

Pri nas doma že od leta 2003 redno uživamo biološko pridelan probiotični napitek iz Skandinavije. Gre za certificirano biološko pridelano živilo in ne za prehransko dopolnilo. Na tešče in pred obroki ga spijemo po 0,3 dl, bodisi čistega ali razredčenega z vodo. Večina ob takih dnevni odmerkih odpravi neprijetni vonj blata že v nekaj dneh. Pijemo ga tudi v prazničnih dneh, ob težji hrani. Takrat koristi, če popijemo vsaj pol decilitra tega (nerazredčenega) probiotičnega napitka takoj po obroku, saj je bogat s prebavnimi encimi. Vsebuje namreč izvlečke iz 19 vrst biološko pridelanih zdravilnih zelišč, ki jih v času zorenja probiotika dobre bakterije predelajo v encime. Koristi tudi žvrkljanje tega probiotika po običajnem umivanju zob. Če požvrkljamo požirek ali dva tega napitka in potem to pogoltnemo, zjutraj ne bo običajnega zadaha. Dobre bakterije pojedjo ostanke hrane med zobmi in preprečijo njeno nočno gnitje, ki je vzrok zadaha.

Pri običajnem prazničnem obroku seveda ne sme manjkati sladica. Sladkega je dandanes mnogo več kot nekoč. Starejši še pomnijo, da so nekoč pekli potico le za Veliko noč. Piškotov ni bilo, sladkor je bil luksuz, vrček medu pa je moral zdržati vso zimo. Prazniki še zvrhajo preobilno mero užitega sladkorja. Seveda bi bilo potrebno uživati več zelenjave in sadja, ker vlaknine iz njih upočasnijo absorpcijo sladkorjev v kri, a prazniki res niso naklonjeni zdravemu prehranjevanju.

Na srečo uživanje probiotikov pripomore tudi k zmanjševanju škode zaradi preobilice sladice. Dobra črevesna biota namreč upočasnijo absorpcijo sladkorjev iz črevesja v kri. Prav preveč sladkorja v krvi je za telo huda obremenitev. Pijmo torej več probiotikov na tešče in pred obroki. Po naših izkušnjah je koristno, če po sladkem obroku spijemo vsaj pol decilitra omenjenega skandinavskega probiotičnega napitka.

Med prazniki se ponavadi poslabša tudi stanje glivičnih vnetij. Glivice so namreč sladkosnedne. Obstaja veliko pričevanj ljudi, ki so glivične infekcije zelo omejili z uživanjem koncentriranih probiotikov v odmerkih, ki odpravljajo neprijetni vonj blata. Pomaga seveda tudi dieta brez sladke hrane in enostavnih ogljikovih hidratov, a jo je med prazniki težko vzdrževati.

Združevanje domačih ob obloženih prazničnih mizi je pomembno za srečno in zadovoljno življenje. Črevesno ravnotežje se ob tem res lahko poruši, a če z izbranim probiotikom poskrbimo za krepko črevesno bioto že pred prazniki in še po njih, se tudi ravnotežje povrne že v nekaj dneh. Lahko pa se primeri, da nas po praznikih mučijo črevesne težave kot so zaprtje, driska, napenjanje ali bolečine v črevesju. Tudi proti tem težavam pomorejo dobre črevesne bakterije, ki jih uživamo s probiotiki. Pri takih motnjah pa je najbolje povprašati lečečega zdravnika za nasvet, katero probiotično zdravilo je primerno za odpravo naše specifične težave.

Dr. Iztok Ostan

Za blog »Bio prodajalna Norma« - januar 2023

Oglejte si posnetek predavanja: [dr.Iztoka Ostana »Prazniki in varno razstrupljanje« \(Februar 2023\)](#)