

Izbira učinkovitih probiotikov

Probiotiki so mikroorganizmi, ki tvorijo dobro črevesno floro. Lahko jih uživamo z ustrežno probiotično hrano. Poglejmo si, katere so osnovne vrste probiotičnih živil in prehranskih dodatkov:

- jogurt/ kisl mleko,
- kefir,
- kisl zelje/ repa (surovo),
- druga fermentirana hrana (miso, tempeh ...).
- koncentrirani probiotiki (dehidrirani probiotiki v prahu ali kapsulah, napitki z visoko vsebnostjo probiotikov...).

Dandanes je ponudba probiotikov zelo pestra. Na Internetu je na desetisoče naslovov ponudnikov najrazličnejših tipov probiotičnih živil in prehranskih dodatkov. Kako izbrati dovolj varne in učinkovite? Organi Združenih narodov, pristojni za zdravje in prehrano (WHO in FAO), so leta 2002 pripravili smernice za vrednotenje probiotikov v hrani.¹ Ti kriteriji se v praksi še niso široko uveljavili; kontrolirane klinične študije učinkovitosti posameznih vrst probiotikov pa so drage in redke.

Katero vrsto probiotikov naj v teh pogojih izberemo? Sam sem si pomagal tako, da sem preizkušal, kateri probiotik zmanjša slab vonj blata. To sicer lahko dosežemo tudi s pretežno sadno-zelenjavno prehrano, pri običajni mešani hrani pa z običajnimi probiotičnimi jogurti, kislim mlekom, zelnico... tega navadno ne dosežemo. Uspelo mi je s tremi vrstami probiotikov, ki jih bom opisal v nadaljevanju. To so kefir na vodi, EM probiotični napitek in NTC probiotik (Basik). Slednja dva v tem tekstu po svoji ustaljeni praksi ne imenujem z njunima komercialnima imenoma. Razmišljal sem, da bi preiskusil tudi probiotike nekaterih farmacevtskih podjetij, pa je na embalaži pisalo, da so za časovno omejeno uporabo. Ker me zanima iz že omenjenih razlogov trajno dopolnjevanje prehrane s probiotiki, se tega nisem lotil. Skratka v tem članku opisujem svojo izbiro probiotikov, kar pa ne pomeni, da v množici ponujenih ne obstajajo še boljši.

Kefir na vodi

Kefir je fermentirana pijača, ki jo ljudje s pridom uživajo že tisočletja. Izvira s Kavkaza, znanega po dolgoživečih prebivalcih. Fermentiranje omogočajo posebne probiotične bakterije in kvasovke, ki so posebnost kefirja. Nobelov nagradjenec, prof. Ilija Ilič Mečnikov in drugi raziskovalci so ugotovili pozitivne učinke pri boleznih kot so: *katar dihalnih poti, želodčni krči in rane, vnetja črevesja in prebavil, obolenja žolča in jeter, obolenja ledvic in mehurja, alergije pri novorojenčkih in druge, kožni izpuščaji, ženske težave (deluje proti vnetjem), živčne bolezni, notranje rane, ateroskleroza, srčni infarkt, driska (fermentiran 48 ur), zaprtje (fermentiran 24 ur), anemija, levkemija (C.J. Saloff-Coste).*²

Za pripravo so potrebna zrnca kefirja, ta so bakterije in kvasovke v dehidrirani obliki. Dobite jih v specializiranih trgovinah z živilami. Lahko ga pripravimo z mlekom ali z vodo.

Prednost kefirja na vodi pred drugimi probiotiki je, da je praktično zastoj. Za njegovo pripravo tudi ni potrebno veliko truda.

Njegova šibka stran pa je, da ga je potrebno popiti precej, da zmanjša slab vonj blata. Po naših izkušnjah se to doseže pri 1,5l ali več

Priprava kefirja na vodi

Potrebujemo:

- stekleno posodo – 2 l,
- cedilo ali filter iz papirja,
- 1-2 litra navadne pitne vode,
- 2 suhi figi (biološko pridelani),
- ½ limone (biološko pridelane),
- 4-5 žlic fermentov kefirja,
- 4-5 žlic sladkorja (bolje temnega).

Priprava:

Vse sestavine zmešamo v posodi z vodo. Posodo pokrijemo, a ne neprodušno. Premešamo vsakih 12 ur. Pustimo fermentirati 24-72 ur, nato dobro otisnemo limono, odstranimo fige in precedimo v steklenico. Steklenico damo v hladilnik. Pri 4°C traja tudi do 10 dni.¹

¹ Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food: Report of a Joint FAO/WHO Working Group on Drafting Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food. – London Ontario, Canada, April 30 and May 1, 2002.

² Saloff-Coste Cathy J.: Kefir.- Danone World Newsletter, N°, 11 April 1996, www.danonenewsletter.fr/nw11.html#nw11-5; Il famoso kefir d'acqua. – Yogurt Forever; www.geocities.com/HotSprings/1015/kefir.htm.

popitega kefirja dnevno. Takih količin kefirja se kmalu preobješ. Poleg tega je potrebno v poletnem času, ko je fermentacija hitrejša paziti, da ne postane premočan po okusu.

Za otroke ni privlačen, saj je kisel.

Probiotiki na osnovi EM

Kratica EM (Effective Microorganisms) pomeni "učinkoviti mikroorganizmi" in v svetu označuje tehnologijo, ki jo je leta 1982 odkril japonski profesor hortikulture, dr. Teruo Higa. Sprva je sledil toku sodobnega, kemiziranega kmetijstva, a ker je bil alergičen na umetna škropiva in gnojiva, je usmeril pozornost na mikroorganizme, ki ne povzročajo nobenega negativnega stranskega učinka in jih ljudje že tisočletja uporabljajo za fermentiranje hrane in pijače.

Po dolgotrajnem neuspešnem delu je končno odkril način združevanja različnih vrst dobrih bakterij, ki predstavljajo pravo revolucijo v kmetijstvu, vodnem gospodarstvu, varovanju okolja in krepitevi človekovega zdravja. EM v praksi uporablja več kot 100 dežel. Na 3. svetovnem forumu o vodi marca 2003, ki so se ga udeležili predstavniki 160 dežel, je bila posebna sekcija posvečena izključno teoriji in praktični aplikaciji EM³.

EM je posebna kombinacija dobrih vrst mikroorganizmov.⁴ Dr. Higa je izbral izmed dobrih mikroorganizmov nekatere vrste dominantnih ter jih primerno kombiniral. S tem je potenciral njihovo dobro učinkovanje. Med dominantnimi dobrimi organizmi so najpomembnejše fotosintetične bakterije, ki so zelo močni proizvajalci antioksidantov. Ko jih vključi v okolje, se aktivirajo še šibkejši dobri organizmi in celo slabi organizmi spremenijo svoje delovanje v pozitivno. Moč tako organizirane vojske dobrih mikroorganizmov je osupljiva. Rastline in živali so bolj zdrave, pridelki obilnejši, odpadne vode polne strupov, ki so se zdeli nerazgradljivi, postajajo povsem čiste in celo pitne... Svetovno znan je primer japonskega morja Seto (Seto Inland Sea), ki je bilo zaradi industrializacije mrtvo, po zdravljenju z EM, ki se je začelo leta 1997, pa v njem že gojijo prehransko povsem neoporečne školjke (EcoPure, št. 45)⁵.

Probiotik, ki temelji na EM tehnologiji producirajo na Danskem (Biosa). Razvil ga je Danec Erik Nielsen ob pomoči dr. Hige in njegovih sodelavcev (glej www.biosa.d).

Probiotik EM je fermentiran zeliščni napitek, ki vsebuje 7 vrst dobrih, prehransko priznanih bakterij. Ne vsebuje konzervansov. Negativnih stranskih učinkov ni.

Znanstveno preverjenih učinkov uporabe probiotikov EM ni. Obstajajo le pričevanja mnogih zadovoljnih uporabnikov. V tem sestavku jih ne bomo opisovali, saj smo jih predstavili že leta 2003 v dveh številkah revije Aura (št. 166 in 167).

Mi smo ga uporabljali od leta 2003 do 2010.. Navduševala me je predvsem sposobnost napitka, da učinkovito odpravlja slab vonj blata. Normalni odmerek je 0,3 dcl dnevno. Če sprva povečamo zaužito količino na 2-3 odmerke dnevno, se vonj blata izboljša, pa čeprav bistveno ne spremenimo prehrane.

Šibka lastnost tega napitka je, da se utegne pokvariti. Če napitek ni dovolj kisel, organizmi niso dobro konzervirani. Naše meritve kislosti napitka so pokazale, da v vseh stekleničkah kislost ni na deklarirani ravni.

Kislost napitka pa je lahko problem za njegovo široko uporabo zlasti med otroci.

NTC probiotik - Basik

NTC pomeni »prehranski transportni koncept« (Nutrition Transport Concept). Razvil ga je nemški nutricionist dr. Gerhard Schmitt, vodja inštituta Nuwelis, ki je svoj študij opravil v Nemčiji in ZDA. Gre za izboljšanje celične prehrane na osnovi učinkovitejšega transporta hranil v organizmu. Uporabljajo ga pri razvoju prehranskih dodatkov in kozmetike. Na osnovi tega pristopa so razvili več vrst prehranskih dodatkov, med njimi tudi več vrst probiotikov. Vsi NTC prehranski dodatki so brez konzervansov, brez glutena, brez umetnih emulgatorjev in brez stabilizatorjev. Vsi so primerni tudi za sladkorne bolnike. Probiotikov NTC je več vrst, med njimi pa je glavni Basik..

Basik je prehranski dodatek, ki je več kot le probiotik. Prav zaradi funkcij, ki naj bi dopolnjevali učinke probiotičnih bakterij, sem se odločil, da probiotik EM, s katerim sem bil sicer prav zadovoljen,

³ EcoPure, N° 45, Mar. 1, '03

⁴ EM Technology Serving the World. – EM Research Organization (EMRO), Okinawa, Japan, www.emro.co.jp/english.

⁵ Reviving the Seto Inland Sea, a Model for the World: A Large-Area Project Based on Cross-Sectorial Cooperation . - EcoPure, N° 45, Mar. 1, '03, str. 30-33.

poskusno nadomestim z Basikom. Bilo je to leta 2010. Naj omenim nekatere glavne lastnosti/funkcije tega prehranskega dodatka.

Basik je v obliki prahu. Eno jedilno žlico raztopimo 1-2 krat dnevno v 2,5 dcl vode. Najbolje je to v dopoldanskem času ali zgodaj popoldan, najbolje na prazen želodec, da probiotične bakterije čim prej preidejo v črevesje.

Temeljna funkcija Basika je **probiotična**. V produktu so 4 vrste bakterij iz skupine lacto bacilov in bifido bacilov. Trimesečna študija, ki so jo opravili na 50 pacientih je pokazala, da je Basik kot probiotik učinkovit. Pacienti so užili vsak dan 2 odmerka Basica v kozarcu vode. Užiti laktobacili in bifido bacili so se nastanili v črevesju in okrepili obstoječo dobro črevesno floro. To je pomembno, saj se nekateri probiotični organizmi ne usidrajo v človekovem organizmu. Kar ¾ pacientom se je izboljšalo stanje črevesne sluznice (84% jih je imelo ob začetku poškodovano sluznico), 31% pa se je izboljšalo stanje imunskega sistema. Ker je naloga dobre črevesne flore, da ščiti črevesno sluznico in imunski sistem, so ti rezultati dokaz učinkovitosti Basika kot probiotika.

Basik je tudi **prebiotik**. Vsebuje tudi hraniva, ki jih potrebujejo dobre črevesne bakterije za svoj razvoj (9 vrst topnih in netopnih vlaknin). To je pomembno, saj je v običajni hrani Zahodnjaka premalo vlaknin – hrane za dobre bakterije.

Basik je **bogat z mikrohanivi** – izvlečki iz sadja, zelenjave in žitaric. Bistvena lastnost koncepta NTC je združevanje hranil v homogene skupine. Nekatera hraniva se med seboj podpirajo, druga izključujejo. Zato je pomembno sočasno dodajati hrani minerale, vitamine in druga mikrohraniva, ki so med seboj združljiva in v pravem razmerju. Ob upoštevanju sodobnih znanstvenih izsledkov in tehnologij ter znanja Ayurvede so ustvarjalci Basika vanj vključili mešanico hranil, med drugim 32 različnih vrst rastlinskih encimov; različne sekundarne rastlinske snovi narejene iz sadja, zelenjave in izvlečkov žitaric; skupino vitaminov (vitamin C, beta karoten, vitamin E) in element v sledih –selen – za boljšo zaščito celic; dragocene fructooligosaharide (FOS). Z njimi naj bi dobro zadovoljili prehranske potrebe celic v črevesju in imunskem sistemu.

Bistveno za Basik pa je, da vsebuje snov **BET** (Bioavailability Enhancing Termonutrient). Na osnovi izkoriščanja principov koloidne kemije (kemije drobnih mineralov) snov BET izboljša celično absorpcijo mikrohranil za 30% do 250%. To je izrednega pomena. Ni namreč dovolj, da celicam (črevesne flore, črevesne stene, imunskega sistema...) damo na voljo hraniva.

Varnost in kontrola kakovosti Basika

Produkt Basik ne vsebuje nobenega prepovedanega poživila ali v prehrani prepovedane snovi. Uvrščen je v sloviti »Kölnski seznam«, ki je med v športnem svetu najbolj cenjen kot seznam prehranskih dodatkov, ki so preverjeno brez prepovedanih poživil. Kakovost sleherne serije proizvodov kontrolira tudi priznani »Swiss vitamin institut« iz Lausanne.

Dr. Franza Fritzmeirja, konzulenta proizvajalca za področje probiotikov, smo povprašali tudi, ali obstaja kakšna nevarnost za zdravje, če uživamo povečano količino Basika. Dejal je, da takih negativnih učinkov ni.

Domače izkušnje z Basikom

Sami smo se prepričali o probiotični učinkovitosti Basika na laičen način: po 2-3 odmerkih Basika dnevno se je vonj blata izboljšal v nekaj dneh kljub mešani prehrani. S soprogo pa sva bila še bolj vesela izboljšanja, ki ga je doživela najina sorodnica, 22 letna mladenka.

Že kot dojenčka jo je mučilo zaprtje. Ni odvajala blata vsak dan. Domači so jo sicer navajali, da bi uživala dovolj sadja in zelenjave, pa je pri mladih to bolj težko. Že pred časom smo jo nagovarjali, da bi uživala kefir na vodi, pa probiotični napitek EM, a ji nista bila okusna. Topli Donat tudi ne. Tako so tekla leta, ne da bi se problem rešil. Pogosto jo je napenjalo. Pred dobrim mesecem smo jo nagovorili, da bi poskusila z Basikom - varianato Cocktail. Pomarančni okus tega napitka ji je bil prijeten. Vsako jutro je popila en kozarec z enim odmerkom Coctaila (eno vrečko). Prve tri dni se ji je prebava poslabšala, potem pa se je povsem uredila. Skoraj vsak dan odvaja 2 krat, ni več pogostih težav napihnjenosti po določeni hrani, blato je mehkejše. Želi nadaljevati z uživanjem Basika (Cocktaila).

Tako kot mi poleg tega ugotavlja, da je Basik zelo nasiten. »Manj sem lačna, nimam potrebe po prigrizkih«, nam je povedala.

Potrebno je izboljšati celični izkoristek hranil. Dr. Smith navaja, da se v črevesju običajno izkoristi manj kot 10 % hranil. Gre za nepopolnost naše narave, o kateri sem uvodoma govoril, ki kliče po novih prehranskih rešitvah. Zdi se, da je rešitev dr. Schmitta korak v tej smeri. Prav zaradi tega je bil Basik zame tako vabljiv izziv, saj naj bi predstavljal odgovor na prehranske probleme, na katere sem pri svojem študiju naše prehranske narave naletel.

Pa je to res prava rešitev? Spraševal sem se, ali morda celice ne dobijo na tak način preveč hranilnih snovi. Prof. Ames je namreč eksperimentalno dokazal, da je preveč ali premalo mineralov vzrok za celične

poškodbe (oksidativni stres). A zdi se, da so dr. Schmitt in njegovi sodelavci pri razvoju Basika dobro premagali to oviro. Omenjeni poizkus je namreč pokazal, da se je ob uživanju Basika za 12,3% zmanjšal oksidativni stres celic (peroksidacija maščob). Basik tako dokazano zboljšuje antioksidantsko zaščito celic.

Ocena prednosti in pomanjkljivosti Basika v primerjavi z drugimi preizkušenimi probiotiki

Basik ima več prednosti pred drugimi probiotiki, ki sem jih preizkušal. Ni le dokazano učinkovit probiotik, pač pa je zasnovan kot živilo, ki celovito podpira celotno delovanje črevesja in imunskega sistema.

Njegova prednost je tudi v prijetnem okusu, saj je napitek sladak. Nekatere uporabnike prav sladkost napitka sprva zaskrbi, saj je znano, da večinoma uživamo preveč sladkorja, zlasti diabetiki pa se morajo izogibati hrani kot so sladkorji in druga živila, ki močno povečajo raven krvnega sladkorja. Toda vsi NTC prehranski dodatki so zasnovani tako, da so idealni prav za sladkorne bolnike. Po ugotovitvah specializiranega inštituta iz Düseldorfa ostane raven glikemičnega indeksa na normalni ravni dve uri po užitju Basika ali drugih NTC dodatkov. Glede na to, da celo korenje bolj poviša glikemični indeks, da o sladkem sadju ne govorimo, je to res dober dosežek.

Pomembno je tudi, da Basik zmanjšuje občutek lakote. Ta učinek izhaja verjetno iz dveh njegovih fizioloških funkcij. Ker uravnatevuje prehranjenost organizma z rudninami in drugimi mikrohranivi, je manj občutka lakote. Strokovnjaki (Ames) namreč ugotavljajo, da se človeški organizem odzove na pomanjkanje nekaterih rudnin s povečanjem želje

Variante Basika

Dr. Schmitt in sodelavci so razvili variante Basika za posebne potrebe

Basik Sensitive je varianta Basika. Vsebuje vse kar vsebuje Basik, a je brez ajurvedičnih trav, ki so stimulirajoče, in tudi brez nekaterih antioksidantov (vitaminov A,C in E). Priporočljiv je pri zelo občutljivem črevesju kot je na primer pri bolnikih s Crohnovo boleznijo.

Basik Junior je varianta produkta, ki je primerna za otroke do 12 leta. Je prav tak kot Basik, vendar brez snovi, ki jih zakonodaja ne dovoljuje dajati otrokom. Zato v njem ni vitamina D in fluora.

Cocktail je mešanica Basika in Oksi. O Oksiju bi bilo potrebno spregovoriti kaj več, a v tem tekstu ga omenjamo le bežno. Bistvena funkcija Oksija je povečevanje preskrbljenosti celic s kisikom. Sam ga sicer ne vsebuje, a poveča sposobnost celic za njegovo absorpcijo in zadrževanje. Kisik je v celicah pomemben zaradi proizvodnje energije, za razgrajevanje odpadkov in maščob... a naj tu poudarimo njegov pomen pri uravnatevju črevesne flore. Zaradi pomanjkanja kisika v črevesju in telesnih tkivih se razvijajo nekateri patogeni mikrobi kot je na primer glivica Candida Albicans. Patogeni organizmi so naši večni »sopotniki«, a dokler je biološko okolje dovolj antioksidatsko in bogato s kisikom, imajo majhne možnosti za razvoj. Cocktail tako v bistvu še temeljiteje podpira probiotično delovanje kot Basik.

kalorični hrani. Drugi zelo verjeten razlog pa je enakomerno prehranjenost z ogljikovimi hidrati. Ker Basik ne povzroči nenadnega dviga glikemičnega indeksa (kar je lastnost slaščic, sadja, testenin ipd), se bitveno ne poveča bistveno raven insulina v krvi. Le-ta zmanjša raven sladkorjev v krvi, zaradi česar se čez čas (npr. po obroku testenin) pojavi lakota, želja po »čem sladkem«... Basik utegne torej biti eno od sredstev za obvladovanje nezdravega »apetita za sebični gen«. Čeprav omenjeni poskus na 50 pacientih ni bil namenjen hujšanju, so uporabniki Basika v treh mesecih spontano shujšali za 2-3 kilograme.

Šibka stran Basika je cena. Je višja kot denimo cena EM probiotikov, kar pa je glede na širši spekter pozitivnih učinkov tudi razumljivo.

V začetni fazi prilagajanja lahko nastane nekaj težav (povečanje »aktivnosti« v črevesju), a te se lahko pojavijo pri vsaki vrsti probiotičnih dodatkov. Dr. Franz Fritzmeier nam je sporočil,

Prašek za pripravo NTC jogurta

V teku dneva imamo možnost uživanja raznih probiotičnih živil. Seveda taka raznovrstnost nič ne škoduje. Ko pa gre za sistematično krepitev črevesne flore, pa strokovnjaki opozarjajo, da ni dobro mešati različnih tipov (močnih) probiotičnih sredstev. Dobrih probiotičnih mikroorganizmov je namreč več sto vrst. Nekateri se medsebojno podpirajo, drugi pa niso najboljši sosedi. Dr. Schmitt in njegovi sodelavci so razvili prašek za pripravo jogurta, ki vsebuje iste 4 vrste dobrih bakterij kot Basik. Poleg tega pa tudi ayurvedske aromatske zeli, ki izboljšujejo absorpcijo hranil, ter druga hraniva. Prašek je brez maščob. Jogurt lahko napravimo tudi iz sojinega mleka, kar je pomembno za tiste, ki imajo težave z mlečnimi izdelki. Pripravimo ga v za to pripravljene termovki.

Jogurt NTC in Basik se torej podpirata v svojem probiotičnem delovanju. Dr. F. Fritzmeier celo meni, da je NTC jogurt po probiotičnem učinku najboljši probiotik: »Med pripravo jogurta v za to zasnovanem sistemu dobimo 60-100 milijonov klic na ml! To je najvišje število. Za ljudi, ki imajo črevesne »probleme« je dobro, da začnejo z njim.«

da se pri nekaterih uporabnikih Basika lahko pojavi napihnjenost. V takem primeru je dobro zmanjšati njegov odmerek ali pa začasno prekiniti njegovo uporabo in ga zamenjati z uživanjem jogurta NTC. Basik je namreč zasnovan kot (dober) probiotik s »širšimi« prehranskimi učinki, jogurt NTC pa je »specializiran« za probiotično delovanje in je s tega vidika še učinkovitejši kot Basik.

Več informacij:

Miró Gomsí

E-mail: info@cokolada.net

Spletna stran: <http://cokolada.net>

Mobitel št.: 031 261 061



Basics[©] - za boljše delovanje črevesja in imunskega sistema

Vsebina: 500 ml

Basics[©] vsebuje tri skupine sestavin:

A - probiotike in prebiotike

Probiotiki so dobre črevesne bakterije. V produktu so 4 vrste bakterij iz skupine lakto bacilov in bifido bacilov. Poleg tega pa tudi hranila zanje (prebiotike), in sicer 9 vrst topnih in netopnih vlaknin.

B - hraniva za celice črevesja, imunskega sistema in druge organe

Vsak organ potrebuje specifična hraniva za dobro regeneracijo. Ob upoštevanju sodobnih znanstvenih izsledkov in tehnologij in znanja Ayurvede je Znanstveni svet PM-International oblikoval mešanico hraniv, da bi čim boljše zadovoljil temeljne prehranske potrebe črevesja in imunskega sistema. Prehranski dodatek Basics[©] tako vsebuje:

- 32 različnih vrst rastlinskih encimov,
- različne sekundarne rastlinske snovi narejene iz sadja, zelenjave in izvlečkov žitaric,
- skupino vitaminov (vitamin C, beta karoten, vitamin E) in element v sledih –selen – za boljšo zaščito celic,
- dragocene fructooligosaharide (FOS).

C - BET (Bioavailability Enhancing Termonutrient)

Posebnost Basicsa je med drugim prav sestavina BET (ekskluziva PM-International), ki povečuje izkoristek (angl. »bioavailability«) hranil iz živil.

Slovenski člani GOH so večinoma seznanjeni ^{6,7} s pomenom in težavami delovanja črevesja. Črevesje je organ, čigar delovanje je zamotano, kompleksnejše od možganov. Skozi njegove stene, katerih površina je kar 150 krat večja od površine kože, prehajajo hraniva v kri. Bistveno za njegovo dobro delovanje je t.im. dobra črevesna flora –

⁶ Ostan, I., Ostan, A., Ambrozius, B: Uravnoteženje črevesne flore. Aura, št. 165, 2003.

⁷ Ostan, I., Ostan, A., Ambrozius, B: Probiotiki in prebiotiki. Aura, št. 166, 2003.

bakterije, ki proizvajajo antioksidante. Le-ti nevtralizirajo proste radikale že v črevesni svetlini in sluzi. Proizvajajo encime, ki zavirajo razmnoževanje patogenih bakterij. So torej naša prva obrambna linija, ki varuje črevesno sluznico in steno ter imunski sistem v črevesju in v notranjosti organizma. Kar 70-80% imunskega sistema (limfocitov – krvnih teles, ki imajo obrambne naloge) je namreč v trebušnem predelu. Če je črevesna flora šibka, se mora imunski sistem pretirano ukvarjati s tujki iz hrane, namesto da bi se ukvarjal z virusi, bakterijami in rakavimi celicami v organizmu. V normalno delujočem črevesju je 85% dobre črevesne flore, 15 % pa je patogenih mikroorganizmov (gnilobnih bakterij, glivic...). Žal pa je v organizmu sodobnega človeka (zaradi stresa, onesnaževanja, antibiotikov, premalo vlaknin v prehrani...) razmerje obratno, kar zaznamo po neprijetnem vonju blata.

Dobre črevesne bakterije imajo tudi zelo pomembno funkcijo pri prebavi hrane, saj jo razgrajujejo. Brez njihove pomoči ostane marsikateri košček hrane prevelik, da bi ga celice črevesne stene absorbirale in prepustile v kri in limfo; namesto tega se neizkoriščen izloči z blatom. Dobre črevesne bakterije pa tudi proizvajajo mnogo za organizem pomembnih snovi: hormone (več kot jih proizvajajo možgani), vitamine (npr. B12 in druge vitamine skupine B) in encime. Absorpcija železa, kalcija in drugih mineralov je odvisna od teh encimov. Tako smo zaradi neuravnotežene črevesne flore lahko podhranjeni, čeprav je v hrani dovolj hranilnih snovi.

Dr. Schmitt ugotavlja, da je običajni izkoristek večine hranil iz užite hrane nižji od 10%. Pri tako nizkem izkoristku črevesje in imunski sistem ne regenerirata optimalno, pa tudi drugi organi ne.

Produkt Basics© je bil oblikovan za revitalizacijo črevesja, za povečanje absorpcije hranil iz hrane in za okrepitev imunskega sistema kot osnove dobre prehranjenosti in delovanja organizma kot celote.

V zvezi s produktom Basics© sta bili opravljeni dve študiji ⁸ :

Laboratorijska preveritev učinkovitosti BET

Pod vodstvom Dr. G. Schmitta in Dr. Horsta Schwietza (Co.Nutrichem) so v laboratorijskem preizkusu na celicah preverjali, ali sestavina BET res povečuje izkoristek hranil iz hrane. Rezultati so bili zelo prepričljivi, ugotavljata. Izkoristek posameznih hranil se je namreč povečal od 30% do 250%. Ob uporabi BET se je na primer vsebnost vitamina B6 v celicah povečala za 250%, beta-karotena za 60%, vitamina C za 39%, koencima Q10 za 30%, selena za 30%. Študija je tako pokazala, da se absorpcija hranil iz živil, ki jih uživamo skupaj z BET izrazito poveča. Po tem preizkusu, ki je preverjal učinkovitost le ene sestavine prehranskega dodatka Basics© (to je BET), so izvedli še preizkus s prehranskim dodatkom Basics© kot celoto.

Študija praktične uporabe Basics©

V trimesečnem preizkusu je sodelovalo 50 pacientov. Analizirali so njihovo kri, blato s pomočjo vprašalnika pa tudi njihovo osebno počutje. Vsak prostovoljec je zjutraj popil kozarec vode z dvema merilnima žličkama Basics©.

Meritve so pokazale naslednja izboljšanja:

- revitalizacijo črevesne flore: Užiti laktobacili in bifido bacili so se nastanili v črevesju in okrepili obstoječo črevesno floro.

- izboljšanje stanja črevesne sluznice: S pomočjo vrednoti alfa-1-antitripsina so merili stanje črevesne sluzne opne. V začetku preizkusa so visoke vrednosti tega kazalca nakazovale poškodovanost črevesne stene kar pri 84% pacientov. Od teh so ob koncu preizkusa kar pri 75% izmerili izboljšanje vrednosti tega kazalca.

- okrepitev imunskega sistem

Stanje imunskega sistema so merili s koncentracijo IgA v črevesni sluznici. V času preizkusa so se vrednosti IgA izboljšale (znižale) pri 31% udeležencev preizkusa.

- izboljšanje celične zaščite pred prostimi radikali

Izboljšana antioksidantska zaščita pred prostimi radikali zmanjšuje oksidativni stress -poškodbe celic. Učinkovanje Basics© na zmanjšanje ravni oksidativnega stresa so merili s koncentracijo peroksidacije maščob (lipid peroksidation) v celicah. Le-ta se je v času preizkusa bistveno znižala – za 12,3% (od 115.8 umol/L na 101.5 umol/L), kar dokazuje varovalno vlogo Basicsa pred prostimi radikali.

Dr. Schmitt in Dr. Schwietz poleg tega navajata naslednje subjektivne **izkušnje pacientov**, ki so sodelovali v preizkusu ⁹ :

- manj alergij (na cvetni prah ali na hrano),
- boljše in bolj redna prebava,
- lažja prebavljivost hrane,

⁸ Das Geheimnis der Profis: Sport 10/11. Speyer: PM-International, 2010, str. 12-15.

⁹ Results of the first scientific FitLine® Basics® PLUS Study. The Need: Speyer: PM-International.

- izrazito zmanjšanje občutka lakote (v povprečju so udeleženci shujšali za 2-3 kg),
- manj vetrov (pri večji zaužiti količini – nad 2 litra),
- manj prehladov in vnetij,
- več energije, moči in vitalnosti,
- izboljšano psihično stanje (boljše razpoloženje, več umirjenosti),
- izrazito boljši videz kože,
- intenzivnejše razstrupljanje.

Na koncu preizkusa je 84% udeležencev ocenilo svojo prebavo in splošno počutje kot dobro ali zelo dobro.

Potrebo po izboljšanju delovanja črevesja, imunskega sistema in boljši absorpciji hranil imajo mnogi posamezniki. Dr. Schmitt in Dr. Schwietz pa ugotavljata, da je pomanjkanje esencialnih hranil pogosto predvsem pri športnikih, zlasti rekreativnih.

Zaradi pomena Basicsa v pripravi organizma na prebavo priporočajo njegovo uživanje predvsem v začetku dneva – kot samostojen napitek, ali pa skupaj z drugim produktom iz serije FitLine© - Activize© Oxyplus. Proizvajalec opozarja, da se v začetni fazi uporabe Basicsa lahko pojavi okrepljena dejavnost črevesja, kar se utegne pokazati kot pogostejše izločanje blata.¹⁰

¹⁰ Das Geheimnis der Profis: Sport 10/11. Speyer: PM-International, 2010, str.64.