

V tlení zápalových procesov, a tým ovplyvňovaní chronického zápalu ako rizikového faktora vzniku rakoviny, hrajú podľa posledných výskumov veľkú úlohu aj **polynenasýtené mastné kyseliny** tzv. PUFA. Sú tzv. esenciálne – musíme ich prijímať v strave – a v tejto oblasti patríme dlhodobo ku krajinám s ich nízkym príjmom. V našej strave naopak prevažujú zápal podporujúce nasýtené mastné kyseliny vzhľadom na vysokú konzumáciu mäsa a živočíšnych tukov.

Pre optimálne fungovanie organizmu je významný aj optimálny pomer týchto esenciálnych mastných kyselín, čo svojou kompozíciou okrem potrebnej dávky a rôznorodosti zdrojov naplnia doplnok **Super Omega 3 aktiv**. Pridaný beta-glukán z listov zeleného jačmeňa má v produkte nezastúpiteľnú úlohu pre svoje antioxidantné účinky, ktorými chráni obsiahnuté polynenasýtené mastné kyseliny pred zoxídovaním. Výskumy totiž dokázali, že nielen dlhodobo nedostatočný, ale aj nadmerný príjem esenciálnych mastných kyselín, ak nie je súčasne doprevádzaný príjmom antioxidantov k zabráneniu ich oxidácie, má na zdravie nežiaduce účinky vrátane zvýšeného rizika karcinogenézy.



Ohromný význam, hlavne v prevencii najčastejšie sa vyskytujúcej formy rakoviny – rakoviny hrubého čreva a konečníka, sa prisudzuje **probiotikám**. Črevná mikroflóra predstavuje životné prostredie pre množstvo rôznych baktérií, ktoré môžu ovplyvňovať naše zdravie. Už v čreve dojsť sa objavujú rôzne druhy baktérií, ako prvé E.coli, laktobacily, bifidobaktérie, bakteroidy a iné. Najprospešnejšie sú pre zdravie baktérie mliečneho kvasenia, ktoré sú schopné skvasovať mliečny cukor a iné cukry za vzniku rôznych krátkoreťazcových kyselín; tvoria vitamíny skupiny B, vitamín K a sú schopné meniť žľčové kyseliny, čím bránia ich premene na sekundárne fekálne kyseliny, ktoré sa zúčastňujú na vzniku rakoviny hrubého čreva. Kalorická strava bohatá na tuky s vysokým obsahom mäsa a malým podielom vlákniny je z dietologického hľadiska najdôležitejší faktor podieľajúci sa na vysokom výskyte rakoviny hrubého čreva ale aj prsníka či prostaty v našej populácii. Významným rizikovým faktorom je ale aj časté užívanie antibiotík, ktoré okrem patogénnych vyvolávateľov ochorení ničia aj prospešné baktérie mliečneho kvasenia, čím sa vytvárajú podmienky vhodné na vznik rakoviny. Kým žalúdok a tenké črevo obsahujú len nepatrné množstvo baktérií, hrubé črevo je nimi priam preplnené. Až polovica hmotnosti stolice pripadá na baktérie.

V zdravom organizme tvoria

črevné baktérie dynamické spoločenstvo s rozhodujúcim vplyvom tých „dobrých“, vplyvom ktorých tie „zlé“, ktoré môžu premieňať žľčové kyseliny na látky spôsobujúce rakovinu, hynú. Okrem toho dobré baktérie samotné tlmia premenu týchto kyselín a sú schopné produkovať látky – bakteriocíny – s antibiotickými vlastnosťami, čím zabraňujú premnoženiu patogénnych a hnilobných baktérií. Črevné baktérie úzko komunikujú s imunitným sliznicovým systémom združeným s črevom tzv. GALTom. Jeho funkčná porucha má ohromný dopad nielen pre obranu proti choroboplodným baktériám, ale zodpovedá aj za nedostatočnú imunologickú toleranciu na potravinové alergény vrátane reakcií proti prospešným mikroorganizmom, čo vyúsťuje do nadmernej imunitnej precitlivenosti. Tá sa môže prejavovať ako potravinová alergia, atopický ekzém, alergická nádcha či astma. Narušenie funkcie GALTu okrem antibiotík môžu navodiť aj imunosupresívne a cytostatické lieky, toxíny v potravinách a v neposlednom rade stres. Preto je pre udržanie zdravia čreva nevyhnutné prijímať probiotické baktérie okrem stravy aj formou doplnku ako je **Probiotic 12** pravidelne, každý deň a dlhodobo, pri užívaní antibiotík automaticky.

Čo teda odporučíte niekomu, kto má záujem o prevenciu tohto závažného ochorenia? Ak treba, nech zájde za lekárom, nechá sa vyšetriť, a ak lekár nič nenájde, nech si otvorí fľašu **Aloe Vera gelu**, potom ďalšiu a ďalšiu a ďalšiu, pridá k tomu **Probiotic 12, VitaAktiv** či **LRoxan2** ...zdravý životný štýl a úsmev na tvári každý deň. A kedy má zase vyhľadať lekára? Najskôr tak o 20 rokov, dovtedy ho určite potrebovať nebudete.

Krásnu jeseň a ešte krajšiu zimu Vám žela

Váš MUDr.Tomáš Kampe.

Infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com

PS: Ďakujem všetkým za úžasnú atmosféru na jesenných seminároch.

