



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
Product placement [O zdraví](#) 29. 1. 2022 | redakce VíM, co jíM

# Střevo jako druhý mozek - možnost ovlivnění nejen imunity podáním probiotik

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Strevo-jako-druhy-mozek---moznost-ovlivneni-nejen-imunity-podanim-probiotik\\_s10012x20206.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Strevo-jako-druhy-mozek---moznost-ovlivneni-nejen-imunity-podanim-probiotik_s10012x20206.html)

V současné době si více než kdy jindy uvědomujeme, jak důležitá je silná obranyschopnost. O své zdraví bychom se měli starat bez ohledu na roční období, protože právě díky tomu odolává náš organismus vnitřním a vnějším vlivům a brání se patogenům. Víte, že 70 % imunitních buněk pochází ze střeva?



Zatímco v minulosti měli lidé relativně bohatý **střevní mikrobiom**, tedy souhrn všech mikroorganismů žijících v trávicí soustavě, v dnešní době je daleko chudší.

- Na vině je zejména **nadužívání antibiotik**. Ta nedokážou rozeznat

patogeny od prospěšných střevních bakterií a ničí i je. Podle studií není střevní mikrobiom obnovený ani po dvou letech od užívání antibiotik.

- Další vliv má náš jídelníček. Západní strava je až příliš založená na bílé mouce a cukru a obsahuje jen malé procento **vlákniny**. Ta funguje nejenom jako kartáč střev, ale slouží i jako potrava pro mikroorganismy v trávicí soustavě.
- Negativní vliv má také určitá sterilita potravin a prostředí, ve kterém vznikají.

## Spojte probiotika a prebiotika

Podpořit rovnováhu střevního mikrobiomu můžete užíváním doplňků stravy, které obsahují probiotika. Jak je vybrat?

- Kvalitní probiotika by měla obsahovat alespoň **1 miliardu živých probiotických organismů** v jedné tobolce či tabletce. Hodnotu koncentrace probiotických bakterií značí **tzv. CFU, neboli Colony Forming Unit** a měla by být **minimálně  $10^9$** .
- Výhodou je kombinace probiotik s prebiotiky, které slouží jako strava pro ně, protože probiotika jsou živé organismy a jako takové něco musí jíst.



Immuno complex

**Dlouhodobá  
podpora  
imunity  
a střevního  
mikrobiomu**



Doplňěk stravy

[zjistit více](#)

Vhodná je rovněž ochrana před agresivním kyselým prostředím trávicího traktu. Díky tomu se probiotika a prebiotika dostanou do střev, kam patří.

[Probiotika, prebiotika i ochranu před kyselými šťávami najdete v doplňku stravy \*\*Compliflora Immuno complex\*\*, který obsahuje patentovanou směs živých mléčných bakterií. Před agresivním prostředím žaludku chrání živé probiotické bakterie a další složky inovativní patentovaná kapsle. Jedna kapsle obsahuje 2 miliardy živých probiotických bakterií.](#)

## **Sledujte počet kmenů**

Kromě koncentrace probiotických bakterií se zaměřte i na počet kmenů. Složení střevního mikrobiomu je u každého jedinečné a jeho konkrétní složení zjistíme pouze biopsií střev. Těžko tedy poznáme, které probiotické

kmeny v těle máme a které nám naopak chybí.

- **Compliflora Immuno complex kombinuje 4 druhy probiotik** z kmene Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus a Bifidobacterium animalis var. lactis BS01 spolu **s rostlinným prebiotickým cukrem inulinem.**

## S imunitou pomůže i vitamin D a zinek



Samozřejmě nelze celou obranu organismu před patogeny hodit „na hrb“ zaživačímu traktu. Kvalitní a bohatý mikrobiom je podstatný, výraznou roli hrají i **vitaminy a minerály**. V okamžiku, kdy tělo napadne patogen, spouští se celá série imunitních procesů, o

kterých nemáme ani tušení. Právě vitaminy a minerály jsou ty, které procesy urychlují a zefektivňují.

- Do imunitního systému výrazně zasahuje **vitamin D**, který posiluje protiinfekční bariéry a **aktivuje NK buňky** (typ bílé krvinky, tzv. natural killers), jejichž hlavní náplní je obrana proti virovým, parazitárním a bakteriálním infekcím. Děčko má i regulační úlohu, a sice aby tělo nezačalo útočit samo na sebe.
- Velmi podstatný je i **zinek**, který zamezuje proniknutí patogenu do jádra tělní buňky. Zároveň podporuje množení, růst, tvorbu a funkci buněk imunity, jejichž počet je pro obranný zánět klíčový. **Compliflora Immuno complex obsahuje kromě 4 druhů probiotik a veliké koncentrace probiotik i prebiotik i zinek a vysoký obsah vitamínu D 1000 IU.**
- [DÁREK - při zadání kodu " vimcojim " při objednávce nad 399Kč Centrum multivitamíny 30tbl](#)



Zdroj obrázků v textu: Lékárna AVE, Shutterstock.com

[antibiotika](#) [imunita](#) [Lékárna AVE](#) [prebiotika](#) [střevní mikrobiom](#) [vitamin D](#) [zdraví](#)  
[zinek](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)