

BITVA TŘÍ CÍSAŘŮ

Kvasinky, bakterie, plísně – to jsou hlavní škůdci našeho zdraví. Eliminovat většinu z nich dokážou laktobacily – mléčné bakterie (říkejme jim laktíci). Využívali toho v minulosti i ruští šlechtici, když se nakazili například tuberkulózou či kapavkou. Odjeli v takovém případě na Kavkaz, několik týdnů či měsíců se živili především kefírem – a uzdravili se.

Připravuje: Jaroslav Zajíček, foto: Štěpán Luňanský

V našem těle totiž probíhá neustálý boj mezi symbiotickou (našemu tělu vlastní) a nesymbiotickou mikroflórou. V tom smyslu je nepřesné přirovnávat boj v našich střevech k bitvě tří císařů; tam totiž zvítězil Napoleon především díky své taktice. Zatímco nám se jedná o to potříit nepřítele silou – tedy naprostou převahou laktíků, protože tady můžete (narozdíl od Napoleona) poslat do války neomezené množství vojáků.

PRODUKTY Z OBCHODŮ MOC NEPOMŮŽOU

Se schopnostmi laktíků kalkuluje i oficiální medicína. Lékaři ale probiotika předepisují jen při rekonvalescenci po velkých dáv-

kách antibiotik anebo po chemoterapii. Každodenní prohršky současného životního stylu (nezdravé stravování, stres atd.) však vedou k tak výrazné nerovnováze v našem těle, že bychom situaci měli rovnat průběžně. Znamená to konzumovat každý den zakysané mléčné výrobky



– jogurty, jogurtové nápoje, acidofilní a kefírová mléka, zákysy, kyšky, zakysané smetany, podmáslí, ale i máslo, sýry a tvaroh.

Jsou totiž přirozeně biologicky konzervované vlivem kyselosti, vytvářené mléčnými mikroorganismy; ty zároveň zvyšují stravitelnost mléka. Jogurt s téměř stejným nutričním složením jako mléko strávíme během hodiny z 91 %, mléko pouze z 32 %. Problém je, že většina produktů v obchodech téměř žádné laktíky neobsahu-

je; o tom svědčí už jejich dlouhá trvanlivost. A tak pokud vůbec byly nějaké kultury ve výrobku alespoň na počátku, o dva týdny později už bývá nutně po nich. Navíc i jejich spektrum je velice úzké, a tak je logicky úzký i záběr jejich působení.

PŮSOBENÍ PROBIOTIK

Probiotika vytvářejí ve střevech mírně kyselé prostředí, jež vadí hnilobným bakteriím (ty působí nadýmání a zácpu, zvyšují riziko rakoviny střev, poškozují střevní sliznici...). Přítomnost probiotik naopak upravuje trávení, usnadňuje vyprazdňování, brání zácpě, snižuje riziko rakoviny. Rozkladem mléčného tuku se totiž vytvářejí látky, napomá-

DOBŘÁ RADA

Při užívání antibiotik je vhodné sníst jogurt nebo doplněk stravy s probiotiky ve dvou třetinách intervalu mezi podáním tablet. Pokud tedy užíváme antibiotika po 12 hodinách, sníme jogurt za 8 hodin po polknutí tablety.

hající obnově a ochraně střevní sliznice, jež tak dokáže lépe vstřebávat živiny. (To je důležité zvláště pro děti a seniory.) Probiotika rovněž zvyšují imunitu a brání rozvoji patogenů včetně jejich pronikání přes stěnu do organismu, brání i rozvoji zánětů ve střevech. Fungují jako prevence zánětů gynekologických i zánětů močových cest. Zlepšují kvalitu pleti i celkovou kondici. Lze směle prohlásit, že budují imunitu, na jejíž síle naše pevné zdraví závisí.

POPULÁRNÍ JOGURT

Jogurt patří mezi nejnámější mléčné výrobky vůbec. Získává

se pomocí kvašení bakterií typu *Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*, jež přeměňují laktózu na kyselinu mléčnou. Má antisklerotické účinky, zklidňuje organismus, redukuje hladinu cholesterolu v krvi. Lidé ze Středozezemí používají jogurt po staletí k léčbě průjmů a jiných



Jogurtovač značně usnadní přípravu domácího jogurtu...

střevních onemocnění. Je vhodným pokrmem proti trávicím potížím. Pro léčebné účely se hodí pouze kvalitní neochucené bílé jogurty. Podle nejnovějších výzkumů hrají roli i při prevenci rakoviny tlustého střeva. Francouzští vědci zjistili, že ženám, konzumujícím hodně jogurtů, hrozí menší riziko rakoviny prsu. Působí i jako prevence proti nachlazení a chřipce. Díky vysokému obsahu vápníku pomáhá při osteoporóze a jiných kosterních onemocněních. Kefír, jak naznačeno v úvodu, má podobné léčivé vlastnosti jako jogurt.

VÝROBA DOMÁČÍHO JOGURTU

Suroviny: čerstvé mléko (ideálně kozí, jinak lze i „zelené“ bio mléko 3,5 % tuku z obchodu), jogurtová kultura (například sušená v sáčku od Milcomu). Čerstvé mléko z bezpečnostních důvodů pasterizujte nejlépe v nerezovém hrnci při 91 °C 2 až 3 minuty. Poté ho zchlaďte na 44

°C, a přidejte čistou jogurtovou kulturu. Případně můžete pro zaočkování použít trochu dříve vyrobeného živého jogurtu (asi 20 g jogurtu na 300 ml mléka), kterým se dá proces zaočkování opakovat zhruba desetkrát, a zalijte „zeleným“ bio mlékem s 3,5 % tuku z obchodu. Vhodné je do tohoto mléka z obchodu přidat i mléko sušené (3 až 8 lžic na litr) pro docílení větší hustoty jogurtu. Po více než deseti zaočkováních je ovšem nutné použít novou čistou kulturu, chceme-li mít zaručeno správné množství a složení bakterií v jogurtu. Směs dobře promíchejte a nechte zrát při 42 až 45 °C zhruba čtyři hodiny. Je velmi důležité udržet uvedenou teplotu po celou dobu! Jinak jogurt správně neprokysá a nezhoustne. Lze za tím účelem zakoupit jogurtovač. Stačí ale i větší hrnec s vodou o správné teplotě. V této vodní lázni se požadovaná teplota dá docela dobře potřebnou dobu

udržet, pokud hrnec omotáte třeba vrstvou froté ručníků, případně ho dáte pod peřinu. Také můžete dát hrnec anebo jednotlivé skleničky s jogurtem do elektrické trouby nebo na radiátor. Teplotu pak ale musíte dobře hlídat, aby se vám jogurt „neuvařil“. Když jogurt zhoustne a proces kysání skončí, nechte jej dvanáct hodin chladit a tuhnout v ledničce při 6 až 8 °C. Hotový jogurt vydrží v chladu 7 až 10 dnů a neměl by ze skleničky vytékat, ani když ji obrátíte do vodorovné polohy. Spektrum a množství živých laktobacilů v takto vyrobeném jogurtu je nesrovnatelně širší, než v jogurtech kupovaných. O to výraznější jsou následně i léčivé účinky doma vyrobeného jogurtu. Někomu se uvedený postup bude možná zdát zbytečně pracný a řekne si – prostě si jogurt koupím... Vynaložená námaha však rozhodně není zbytečná, vždyť jde o vaše zdraví.

CO JSOU TO

laktobacily?

Tyto bakterie mléčného kvašení (probiotika) jsou hlavní částí mikroflóry trávicího systému, kde tvoří příznivé prostředí pro mikrobiologickou rovnováhu a přirozenou bariéru infekčním mikrobům. Podporují vylučování exkrementů a prospívají střevní peristaltice, odstraňují nesnášenlivost na laktózu, zvyšují vstřebávání vápníku, zasahují do metabolismu cukrů, ovlivňují tvorbu některých vitamínů hlavně skupiny B a K. Omezují hnilobné procesy a snižují riziko výskytu rakoviny. Dokážou dokonce některé druhy rakoviny při správné aplikaci zastavit nebo i odstranit, což dokazuje jejich neuvěřitelnou léčebnou sílu.

Extra tip

VYROBTE SI VLASTNÍ JOGURT



Jogurtovač Bravo zvládne připravit 7 sklenic jogurtu za 6 hodin. Je opatřen automatickou regulací teploty, díky níž může probíhat proces kysání a zrání jogurtu. Náplň jedné sklenice je 150 ml, příkon 13 W. Ke zhotovení jedné dávky je zapotřebí malé množství mléčné kultury (možno zakoupit v lékárně) nebo lžička jogurtu, mléko (i sušené) a pak si už jen počkat na poctivý jogurt.