

Acidophilus – přátelská bakterie

Většině z nás se při slově „bakterie“ vybaví mikroorganizmy, které nám způsobují nějaké nepříjemnosti v podobě infekce nebo nemoci. Existuje však několik výjimek, mezi kterými přední místo zaujímá přátelská bakterie Acidophilus.

Mnohé výzkumné práce zabývající se účinky této bakterie na zdraví člověka potvrdily, že nejen, že mu neškodí, ale vysloveně mu prospívá. Už před více než 100 lety popsal význam těchto bakterií pro zdraví a dlouhověkost člověka nositel Nobelovy ceny Il'ja Mečnikov.

Zjistil, že lidé v určitých oblastech jižní Evropy žijí v porovnání s jinými částmi světa déle. Připisoval to faktu, že jejich strava obsahovala velké množství kyselého mléka, ve kterém už při jeho přípravě hrála důležitou roli jistá bakterie. Mečnikov ji nazval *Lactobacillus Bulgaricus*. Později se však zjistilo, že ještě účinnější bakterií je *Lactobacillus Acidophilus*, který v trávicím traktu přežívá déle než 10 dní, zatímco většina jiných prospěšných bakterií zaniká už do 5 dnů.