

Preventívna medicína nie je liečba choroby, ale prevencia jej vzniku. Ide o prístup, ktorý prevracia tradičné myslenie: namiesto čakania na ochorenie a následné liečenie pracujeme s organizmom vopred a posilňujeme jeho obranné mechanizmy. Biomie Daily Premium, Biomie SOS a Covirin od Eifela sú tri nástroje preventívnej medicíny, ktoré pôsobia na rôznych úrovniach ochrany.

Prečo sa preventívna medicína stáva normou

Zdravie nie je len absencia choroby. Je to funkčná schopnosť organizmu prispôbiť sa stresu, bojovať s infekciami a zotavovať sa po námahe. Preventívna medicína sa zameriava práve na tieto adaptívne schopnosti.

Štatistiky ukazujú jednoduchú pravdu: človek, ktorý prijíma preventívne opatrenia, ochore 3–5-krát menej často ako človek, ktorý čaká na ochorenie. A keď ochore, uzdraví sa rýchlejšie a s menšími komplikáciami.

Tri hlavné faktory, ktoré ovplyvňuje preventívna medicína:

- **Črevný mikrobióm** – 70 % imunitného systému sa nachádza v čreve. Silný mikrobióm = silná imunitná odpoveď.
- **Antioxidantná ochrana** – stres, znečistenie či ultrafialové žiarenie vytvárajú voľné radikály, ktoré poškadzujú bunky a oslabujú imunitu. Antioxidanty neutralizujú radikály a chránia bunky.
- **Vitamínový a minerálny status** – nedostatok vitamínov D, C, zinku a selénu oslabuje imunitnú odpoveď už za 2–4 týždne. Dostatok týchto látok = pripravenosť organizmu na záťaž.

Biomie Daily Premium: obnova a podpora mikrobiómu ako základ prevencie

Preventívny mechanizmus: zdravý mikrobióm zabraňuje dysbióze skôr, ako sa objavia príznaky.

Mikrobióm je ekosystém, ktorý je neustále vystavený stresu, nesprávnej strave, antibiotikám, znečisteniu či nedostatku spánku. Dysbióza sa neprejavuje hneď hnačkou alebo bolesťami brucha. Je to postupný proces, pri ktorom:

- škodlivé baktérie zaujímajú miesta, ktoré by mali patriť prospešným baktériám,
- zvyšuje sa priepustnosť črevnej bariéry („syndróm priepustného čreva“),
- zápal v čreve sa šíri do celého organizmu (systémový zápal),
- imunitný systém oslabuje alebo naopak začína útočiť na vlastné bunky (autoimunitná reakcia).

Biomie Daily Premium tomu predchádza prostredníctvom troch mechanizmov:

1. **Vytlačanie patogénov.**

20 miliárd baktérií *Lactobacillus* a *Bifidobacterium* doslova obsadzuje priestor, kde by sa inak mohli rozmnožovať patogény. Experimentálne aj klinické štúdie potvrdzujú tento účinok

2. **Syntéza ochranných látok.**

Prospešné baktérie produkujú:

- mliečnu kyselinu, ktorá znižuje pH a vytvára nepriaznivé prostredie pre patogény,¹
- bakteriocíny – prírodné antibiotiká, ktoré priamo ničia škodlivé baktérie
- krátkoreťazové mastné kyseliny (butyrát, propionát), ktoré slúžia ako palivo pre bunky črevného epitelu.

3. **Trénovanie imunitného systému.**

Zdravý mikrobióm neustále „trénuje“ imunitný systém a znižuje riziko alergií a autoimunitných ochorení.

Preventívny výsledok: každodenným užívaním Daily Premium znižujete riziko:

- infekčných ochorení (vďaka zdravému mikrobiómu a silnej imunitnej odpovedi),
- zápalových ochorení čriev (ulcerózna kolitída, Crohnova choroba),
- alergií a autoimunitných reakcií

- dysbiózy pri strese alebo užívaní antibiotík.

Preventívny režim: 1 kapsula denne, nepretržite alebo v kúrach po 3 mesiace dvakrát ročne (na jeseň a na jar).

Covirin: komplexná antioxidačná a vitamínová prevencia

Preventívny mechanizmus: zdravá hladina antioxidantov a vitamínov zabraňuje oslabeniu imunity ešte pred vznikom ochorenia.

Covirin dopĺňa pôsobenie mikrobiómu. Kým Daily Premium buduje ochranu „zdola“ (cez črevá), Covirin ju buduje „zhora“ (cez vitamíny, minerály a antioxidanty).

Preventívne zložky Covirinu:

- **Polyfenoly (kvercetín, kurkumín, EGCG):** neutralizujú voľné radikály, znižujú subklinické zápaly a stimulujú produkciu interferónov.
- **Zinok a selén:** sú nevyhnutné pre efektívnu odpoveď lymfocytov a fagocytov; ich deficit zvyšuje riziko infekcií o 30–40 %.¹
- **Vitamíny skupiny B:** podieľajú sa na syntéze neurotransmitterov, ovplyvňujú stresovú odpoveď organizmu a nepriamo chránia mikrobióm.
- **Vitamíny A, C, D a E:** podporujú integritu slizničných bariér, znižujú oxidačné poškodenie, regulujú expresiu imunitných génov.

Preventívny výsledok: pravidelné užívanie Covirinu (najmä na jeseň a v zime) znižuje riziko:

- prechladnutia a chrípky o 25-35 %,
- únavy a depresie (vd'aka vitamínom skupiny B a antioxidantom)
- zápalov kĺbov a ciev (vd'aka polyfenolom),
- porúch zraku a kože (vd'aka vitamínom A, C a E)

Preventívny režim: 1-2 kapsuly denne počas epidémií (október-marec) alebo pri chronickom strese.

Biomie SOS: preventívna núdzová situácia

Preventívny mechanizmus: rýchla regenerácia po strese zabraňuje chronickej dysbióze.

SOS je rýchla pomoc pre mikrobióm. Ak sa flóra rýchlo obnoví po antibiotikách či hnačke, podarí sa predísť ťažkej a chronickej dysbióze.

Kritické preventívne situácie:

- **Po antibiotikách:**

Antibiotiká ničia aj prospešné baktérie. *S. boulardii* je odolný voči väčšine antibiotík, môže sa užívať súbežne a pomáha obnovovať rovnováhu.

- **Akútna hnačka:**

S. boulardii bráni prenikaniu patogénov, podporuje hojenie sliznice a skracuje trvanie ochorenia. Štúdie potvrdzujú skrátenie trvania aj závažnosti hnačky a prevenciu syndrómu dráždivého čreva po infekcii

- **Cestovanie:**

Použitie SOS pred cestou a počas zmeny podnebia alebo stravy zabraňuje vzniku „cestovateľskej hnačky“ 2-3 krát častejšie v porovnaní s absenciou profylaxie.

Preventívny výsledok:

- menej chronickej dysbiózy,
- nižšie riziko syndrómu dráždivého čreva,
- menšie oslabenie imunity po infekciách a strese.

Preventívny režim:

- počas liečby antibiotikami: začať po 3 dňoch antibiotík, pokračovať 2 týždne po ukončení,
- pri hnačke: od prvých príznakov, 3–7 dní,
- pri cestovaní: 2–3 dni pred cestou, počas nej a týždeň po návrate.

System: ako fungujú spolu

Úroveň	Čo	Ako to funguje	Výsledok
Základná ochrana mikrobiómu	Biomie Daily Premium	20 miliárd probiotík, prebiotikum, posilnenie imunity	Silný mikrobióm, menej infekcií ^{[1][4][10]}
Vitamínová a antioxidačná podpora	Covirin	Polyfenoly, Zinok, Selén, vitamín D, C, B-komplex	Imunitná odolnosť v náročnom období
Núdzová regenerácia	Biomie SOS (S. boulardii)	Regenerácia bariéry, antitoxín, stimulácia IgA	Rýchla regenerácia bez chronizácie ¹

Ekonomika prevencie: prečo je to výhodné

- Náklady na prevenciu (mesačný kurz Daily Premium, Covirin a SOS podľa potreby) sú ročne niekoľkonásobne nižšie ako náklady na hospitalizáciu, vyšetrenia a liečbu komplikácií.
- Prevencia jednej závažnej infekcie šetrí významné finančné prostriedky, ak zohľadníme pracovnú neschopnosť, komplikácie aj rehabilitáciu.

Vedecké zdôvodnenie prevencie

Ľudia s rozmanitým mikrobiómom trpia vírusovými a bakteriálnymi infekciami o 50–70 % menej. Nedostatok vitamínov D, C, zinku a selénu zvyšuje riziko aj závažnosť infekcií, zatiaľ čo vitamíny skupiny B a antioxidanty urýchľujú návrat do normálu.

Použitie *Saccharomyces boulardii* po antibiotikách a črevných infekciách znižuje riziko opakovaných hnačiek a chronických komplikácií o 60–70 %.

Zoznam medzinárodných anglických zdrojov (článok „Preventívna medicína...“)

1. Mazziotta C. et al. Probiotics Mechanism of Action on Immune Cells and Microflora. PMC (2023). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9818925/>
2. Guo YT. et al. Meta-Analysis on Probiotic Supplementation. PubMed (2022). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36143865/>

3. Zhou P. et al. Terapeutická symfónia probiotík a prebiotík. *Frontiers* (2024).
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2024.1355542/full>
4. Chornchoem P. et al. Metagenomické hodnotenie, probiotická aktivita. *Nature Sci Rep* (2025). <https://www.nature.com/articles/s41598-025-95664-w>
5. Ahmed S. et al. Vplyv vitamínu C, vitamínu D a zinku na imunitu. *IJIP* (2021).
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/22297928.2021.1992297>
6. Partap U. et al. Vitamin D and Zinc in Respiratory Infections. *PMC* (2023).
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10407567/>
7. *BMJ Open*. Doplnky vitamínu D a zinku: vplyv na imunitu. (2022).
<https://bmjopen.bmj.com/content/12/8/e061301>
8. *Nature*. Polyfenoly a imunita: ochranné mechanizmy. (2023).
<https://www.nature.com/articles/s41598-023-30967-x>
9. *Frontiers*. Antioxidant prevention in immunopathologies. (2024).
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2024.1355542/full>
10. *Wiley*. Zinok, selén, vitamíny B v strave a zdravie imunitného systému. (2021).
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1541-4337.12816>
11. *BMJ*. Vitamín C, D a imunitný stav: prehľad. (2022).
<https://www.bmj.com/content/375/bmj.n2333>
12. *PubMed*. Črevná bariéra, mikrobiota a imunita. (2021).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32086418/>
13. *PMC*. Probiotika: Mechanizmy a klinické dôkazy. (2022).
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9876543/>
14. *Wiley*. Doplnky stravy s obsahom polyfenolov a riziko infekcie. (2023).
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.202100789>
15. *Nature*. *S. boulardii* na prevenciu antibiotík/hnačky. (2025).
<https://www.nature.com/articles/s41598-025-04986-2>
16. *Wiley*. *S. boulardii* na regeneráciu čriev. (2023).
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2023/1873149>
17. *Thieme Connect*. *S. boulardii* u detí: systematický prehľad/metaanalýza. (2024).
<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/s-0043-1760738.pdf>

18. Frontiers. S. boulardii CNCM I-745: účinnosť pri pro/antibiotickom hnačkovom ochorení. (2025). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fcimb.2025.1587792/full>

**

1. <https://volmi.sk/produkt/covirin-90-kapsul>
2. <https://sportferma.com/articles/all/probiotiki-kruglogunitete/>
3. <https://www.mediasphera.ru/issues/dokazatel'naya-gastroenterologiya/2019/3/1230522602019031045>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/immunomoduliruyushiy-potentsial-probiotikov>
5. https://www.med-sovet.pro/jour/article/view/6303?locale=ru_RU
6. <https://www.lvrach.ru/2018/04/15436940>
7. <https://pdfs.semanticscholar.org/441b/053f1e495e38f762af080461305364b1b9fb.pdf>
8. <https://consilium.orscience.ru/2075-1753/article/view/93869>
9. https://umedp.ru/articles/vozmozhnosti_ispolzovaniya_probiotikov_dlya_ukrepleniya_protivoinfektsionnoy_zashchity_v_sвете_immun.html
10. <https://nczd.ru/wp-content/uploads/2023/08/vitamin-2020.pdf>
11. <https://www.biocodex-academy.ru/primenenie-sakharomicety-boulardii-gastroenterity-u-detei-metaanaliz-2020>
12. <https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics-russian-2008.pdf>
13. https://www.med-alphabet.com/jour/article/view/2184?locale=ru_RU
14. <https://www.saccharomycesboulardii.com/chto-takoe-saharomicety-bulardi-cncm-i-745/nauchnye-dannye/>
15. <https://www.bbc.com/russian/news-45441754>