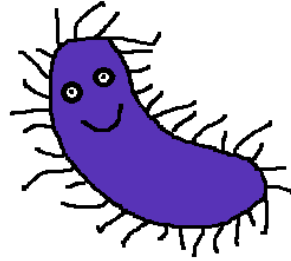


List od mikróbika Félix



Milé deti,

som mikróbik Félix a bývam vo vašom brušku. Vraj ste o mne ešte nepočuli? Tak teraz už o mne viete: som veľmi maličká baktéria a mám vo vašich črievkach pekné, teplé a útulné bývanie.

A viete, čo znamená moje meno? Félix znamená šťastný, pretože ja som rád šťastný a tiež ma veľmi teší, keď ste šťastné aj vy.

Vo vašom brušku nebývam sám. Mám tu veľmi veľa kamarátov, ďalších probiotických baktérií, a čím je nás viac, tým sme šťastnejší. Je nám veselo, spolu pracujeme, šťastne sa hráme, spolu spinkáme aj papáme. Nadovšetko máme radi dobré jedlo!

Máme vo vašom brušku ďalších dobrých priateľov a sú nimi vaše bunky a ich verní poslovia, hormóny a iné dôležité bielkoviny. Veľa sa s nimi zhovárime, spolu dohliadame na vaše črevo a usilovne sa staráme o to, aby bolo celé vaše telo zdravé a spokojné. Vytvárame pre vás rôzne dôležité látky, ktoré potrebujú vaše črevné bunky, aby boli šťastné. Pomáhame im dokonca aj s výrobou zázračného elixíru, serotonínu, vášho hormónu šťastia! My mikróbiky z čreva si navyše neustále telefonujeme s riadiacim centrom, vašim mozgom, ktorý tiež potrebuje našu výpomoc. Ja a moji kamaráti sme pre vás jednoducho mimoriadne dôležití. A všetci túžime po tom, aby ste vy, deti, boli stále veselé a usmiate.

A teraz dobre počúvajte, prezradím vám totiž niečo veľmi dôležité: keď som šťastný ja, váš Félix a všetci moji kamaráti, budete šťastné aj vy. Ale keď sme vo vašom črievku chorí, smutní a vysilení, ochoriete aj vy. A potom budete aj vy smutné a ubolené. Ak sa my mikróbiky nemáme dobre, tak ani vy sa nebudete mať dobre, pretože pre vás nevládzeme pracovať ani sa starať o vaše črevá. Ale keď sme šťastné my, budete sa určite mať dobre aj vy. Ak sa o nás teda budete dobre starať, budeme sa mať všetci dobre.

A kedy som najviac šťastný? Keď mi pošlete do bruška dobré a zdravé jedlo. Tie najväčšie dobroty sú pre mňa zelenina a ovocie. A čím farebnejšie, tým lepšie! Fialové čučoriedky a žltý ananás. No krása! Modrá kapustička a bordová cvikla. To sú hody! Červená reďkovka, paradajka, zelený šalátik, uhorka, špenát a brokolička... to si zamaškrtím! Všetka zelenina a ovocie, na ktoré si len spomeniete, ma nesmierne poteší. Mám tiež veľmi rád biely jogurt, kefír a kvasenú kapustičku. A milujem strukoviny! Fazuľka a šošovica, mňam! Cícer, paráda! Semienka a oriešky nás mikróbiky vždy veselo roztancujú. Jupí, diskotéka! Celozrnný chlebík a hnedá ryža nám vyčarí úsmev na tvári. A úplne najviac máme radi, keď z tých dobrôt niečo chutné uvarí Vaša mamička.

A teraz vám poviem aj o tom, z čoho môžeme my, vaše mikróbičky, a tiež vy, deti, ľahko ochorieť. Váš maškrtný jazýček to asi nepoteší, ale pre nás tu v brušku je to životne dôležité. Tak pozorne počúvajte: Ja aj moji kamaráti sme smutní, keď nás krmíte sladkosťami z obchodu, sušienkami, keksíkmi, tyčinkami, zemiakovými lupienkami, koláčikmi a zákuskami, ktoré nepiekla vaša mamička alebo babička. Vtedy nás veľmi bolí bruško a niektorí z nás plačú a hlasno nariekajú. A keď nám dávate piť namiesto vody Coca-Colu, Fantu či iné sladké malinovky z obchodu, dostaneme teplotu a vládzeme iba ležať a stonať. Bruško nás bolí aj keď si dáte na raňajky rôzne farebné sladké cereálie s mliekom, je to pre nás rovnako zlé, ako keby ste si do mlieka nasypali vrecúško lentiliiek. Rovnako stonáme, keď nám do bruška posielate hranolčeky a hamburgery od MacDonalda či z iných takýchto miest. Vtedy sme všetci tak veľmi chorí, že sa už medzi sebou nedokážeme ani rozprávať, a tak sa nedokážeme už postarať o to, aby vaše črievko bolo šťastné a zdravé.

Prosím, deti, dávajte nám papat' to, čo potrebujeme a máme radi. Je to dôležité zvlášť teraz, keď rastiete, pretože to čo nám dávate teraz papat' ovplyvňuje aj to, či budete zdraví a šťastní ako dospelí. Jedzte zdravo a my sa vám dobre odvd'áčime. Budeme pre vás ďalej usilovne pracovať a starať sa o to, aby ste boli zdravé a spokojné. Papajte zdravé jedlá a budeme sa mať všetci dobre! Ďakujeme vám!

Váš kamarát, mikróbiček Félix

A ešte Vám posielam aj vymal'ovánku od nás, mikróbičkov. Sme na nej nejakí bledí, vymal'ujte nás peknými farbami!

