

Дисбактериоз кишечника под прицелом, или Что такое война бактерий?

Ежедневно с пищей, водой и воздухом в наш организм попадают чужеродные микроорганизмы. Поверхность кишечника человека составляет 200 (!) квадратных метров (для сравнения – как площадь теннисного корта). Вся она заселена уникальным микромиром – множеством полезных бактерий. Но живут там и «иностранцы» – опасные бактерии (болезнетворные). И те, и другие в определенном количестве нужны. Только хороших бактерий должно быть больше.

Пока сохраняется баланс между ними, организм в состоянии бороться с опасными микробами, атакующими нас каждый день. Если же это равновесие нарушается или снижаются защитные возможности организма, то болезнетворные бактерии и микробы начинают размножаться. Это приводит к различным болезням.

Нарушение количественного и качественного состава микрофлоры кишечника и есть дисбактериоз. Проще говоря, уменьшается количество полезных и увеличивается количество вредных бактерий.

Когда уменьшается количество полезных бактерий в организме, прежде всего, снижаются защитные функции человека, и соответственно повышается восприимчивость к инфекциям. Любая болезнь на фоне дисбактериоза переносится тяжелее, нежели обычно. Многие хронические болезни могут обостриться в любой момент.

Интересная картина. Если человек заболел, то понятно каждому, что у него дефицит хороших бактерий. Но как ни странно больше внимания уделяется именно плохим бактериям. Обычно назначаются врачами (и не только) всевозможные антибиотики.

Проще всего выписать дешевые антибиотики, которые не щадят никаких бактерий – ни полезных, ни вредных. Ведь антибиотики уничтожают все подряд. Ничего живого после них не остается.

Временный их прием, возможно, и устранил «пришельцев-чужаков». Но как надолго? До следующей встречи с ними, если не наведен порядок в собственном кишечнике и не восстановлен иммунитет.

К сожалению, необходимые для лечения инфекций лекарства (антибиотики, противовоспалительные и другие средства) не приводят к оздоровлению внутренней среды. Более того, неправильный их прием еще и провоцирует развитие устойчивости плохой микрофлоры к лекарствам, токсическую нагрузку на организм и прогрессирование аллергий.

В довершение ко всему, употребление антибиотиков может привести к тяжелейшим осложнениям, если в микрофлоре человека преобладают грибки (например, кандиды). Тогда происходит активный рост и размножение грибков, существенно ухудшается общее самочувствие и, в итоге, это приводит к окончательному разладу в пищеварении, а также – в иммунной, эндокринной и нервной системах. Дисбактериоз является также постоянным спутником большинства аллергических реакций и кожных болезней.

Каковы же причины возникновения дисбактериоза?

Неправильное и некачественное питание, привычка к «готовым продуктам».
Экологическое неблагополучие вокруг вас и внутри вас.
Нервно-психические перегрузки, стрессы.
Чрезмерное увлечение слабительными средствами.
Лечение и самолечение антибиотиками, которые не обладают избирательностью.
Перенесенные заболевания, особенно инфекции желудочно-кишечного тракта. Любая инфекция приводит к снижению количества полезных бактерий в кишечнике почти в 10 раз.

Можно ли не допустить возникновения дисбактериоза? Вполне, если позаботиться о своем питании. Ведь именно от качества поступающей в организм пищи зависит сохранение в кишечнике полезной микрофлоры и активность бактерий, участвующих в обмене веществ.

Для поддержания нормальной деятельности кишечника нужно ежедневно употреблять

Дисбактериоз кишечника под прицелом, или Что такое война бактерий

Автор: admin

01.02.2014 10:53 -

в пищу овощи, фрукты, ягоды, крупы, то есть те продукты, которые содержат достаточное количество клетчатки и пищевых волокон. Только помните – волокна надо запивать достаточным количеством жидкости!

Исследования показали: оральный прием полезных бактерий (лакто- и бифидо-) также улучшает тонус и внешний вид кожи, уменьшает угревидные высыпания, прыщи, нарывы, фурункулы. А еще эти бактерии играют положительную роль в облегчении симптомов повышенной тревожности и депрессии. Ведь полезные бактерии высвобождают некоторые основные аминокислоты, одной из которых является триптофан, хорошо известный, как эффективный антидепрессант.

Тема довольно обширна. Для формата одной статьи более чем достаточно. Да и мозгам надо время, чтобы переварить поступившую информацию.

Думайте, взвешивайте и оздоравливайтесь! Крепкого вам здоровья и долгих лет жизни!

Автор - **Елена Скалацкая**

[Источник](#)