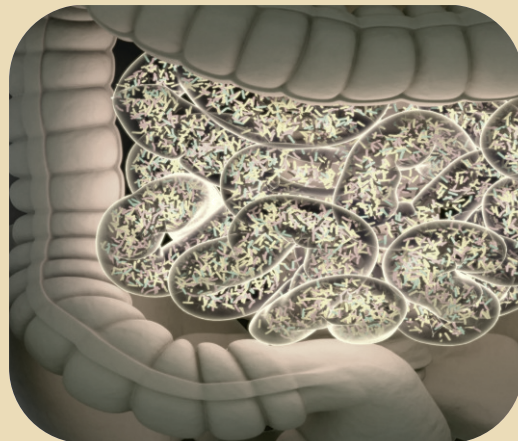




Базовая программа
Микробиота

Микробиота кишечника человека является составляющей человеческого организма и выполняет многочисленные жизненно важные функции. У здоровых лиц в кишечнике насчитывается более 1000 видов микроорганизмов.



Общая масса микрофлоры кишечника составляет от 1 до 3 кг. В разных отделах ЖКТ количество бактерий различно, большинство микроорганизмов локализованы в толстой кишке (около 10^{10} – 12 КОЕ/мл, что составляет 35–50% ее содержимого), в тонком кишечнике 10^5 – 9 КОЕ/мл.



Вся совокупность микроорганизмов и сам человек составляют тонко сбалансированный симбиоз, где каждый извлекает выгоды для своего существования и оказывает влияние на партнера. Человек создает питательную среду для развития микробиоты (производство слизи клетками кишечника, выделяемый кожный секрет, компоненты пищи), влияя на состав и разнообразие микробиоты. Микробиота создает условия для усвоения питательных веществ, здоровья слизистых ЖКТ, кожи, развития и работы иммунной системы.

В МИКРОБИОТУ КИШЕЧНИКА ВХОДЯТ:



- Бактерии-помощники (метабиоз — продукты жизнедеятельности бактерий используются человеческим организмом)



- Бактерии-сожители (симбионты — взаимовыгодное сотрудничество бактерий и организма)



- Бактерии-соседи (комменсалы — бактерии не вредят организму-хозяину, но и не приносят ему пользы)



- Бактерии-паразиты (живут за счет других бактерий)



- Бактерии-антагонисты (один вид бактерий полностью подавляет или существенно замедляет рост другого вида)

Функции кишечной микрофлоры по отношению к организму человека реализуются как локально, так и на системном уровне, при этом различные виды бактерий вносят свой вклад в это влияние.

Функции кишечной микробиоты:

- Трофические и энергетические функции — тепловое обеспечение организма.
- Регулирование перистальтики кишечника.
- Участие в регенерации тканей, в первую очередь эпителиальных.
- Детоксикация и выведение эндо- и экзогенных ядовитых соединений, разрушение мутагенов, активация лекарственных соединений.
- Образование сигнальных молекул, в том числе нейротрансмиттеров и нейромедиаторов (ацетилхолин и серотонин).
- Стимуляция иммунной системы.
- Стимуляция местного иммунитета, образование иммуноглобулинов.
- Нейтрализация роста патогенов.
- Перехват и выведение вирусов.
- Синтез и поставка организму витаминов группы В, пантотеновой кислоты, витаминов группы К, аминокислот, жирных кислот, антибиотикоподобных веществ.

Нарушение нормальной микробиоты сопровождается развитием гнилостных и болезнетворных микроорганизмов, которые выделяют ядовитые для организма человека продукты при разложении пищи.

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ НОРМОЙ?

Нормальное состояние микрофлоры — это качественное и количественное соотношение разнообразных популяций микробов, поддерживающее биохимическое, метаболическое и иммунологическое равновесие, необходимое для сохранения здоровья человека.



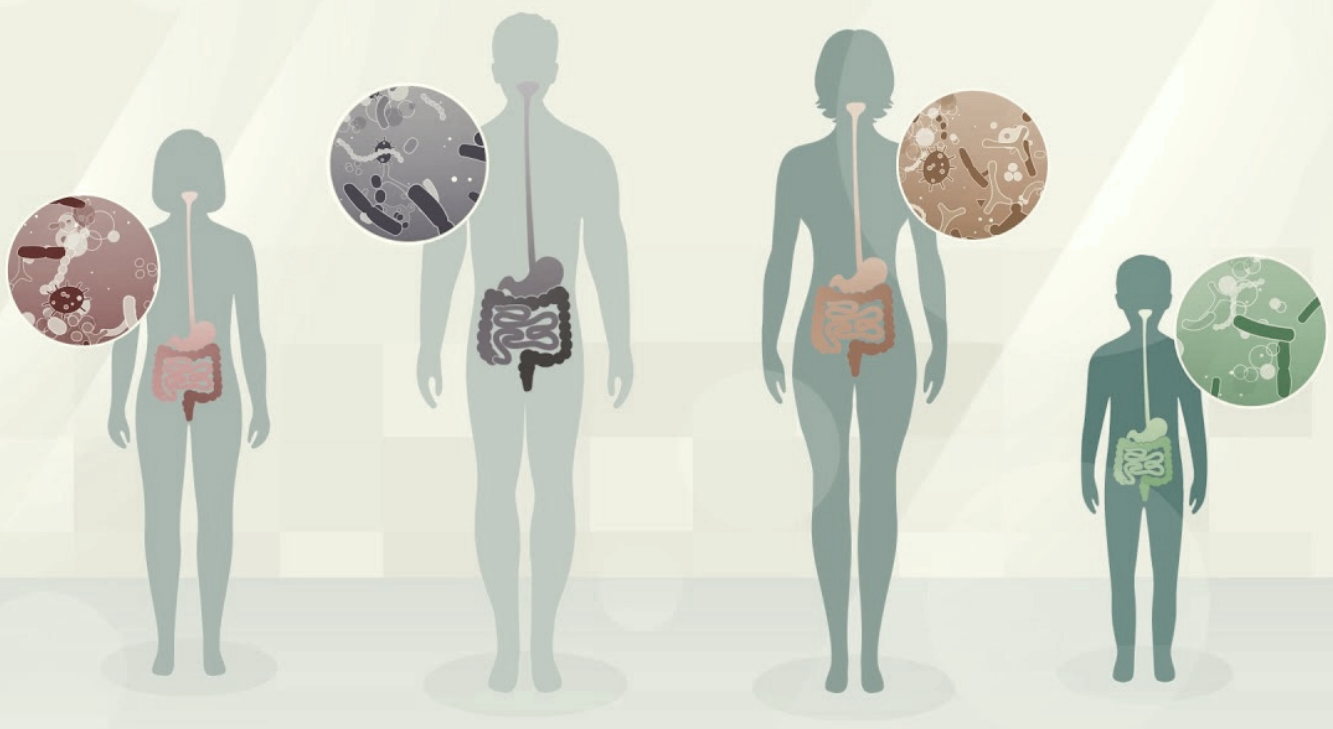
Нормальное состояние кишечника: нет вздутия, метеоризма, запора, диареи, отрыжки, изжоги, критических дефицитов витаминов и микроэлементов. Дефекация происходит ежедневно. Волосы, ногти и кожа выглядят здоровыми. Физическая и умственная работоспособность полностью восстанавливается после отдыха.

Дисбиотическое состояние кишечника: спорадически жидкий стул, частые запоры или диарея, изжога, вздутие живота, метеоризм, тошнота, боли в животе, снижение аппетита, слабость, быстрая утомляемость, сниженное настроение, внезапные аллергические реакции.



В настоящее время доказано, что нарушение состава кишечной микробиоты повышает риск или является непосредственной причиной развития инфекционных и неинфекционных заболеваний.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СОСТАВ И ФУНКЦИИ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА



- способ родоразрешения (кесарево сечение или естественные роды)
- естественное или искусственное вскармливание
- питание (соотношение БЖУ, дефицит клетчатки, избыток простых углеводов, жиров)
- физические упражнения и другие индивидуальные привычки
- наличие заболеваний
- возраст
- прием медикаментов (в основном антибиотики, но также антациды и метформин)
- регион проживания

Состав кишечной микрофлоры человека достаточно индивидуален и формируется с внутриутробного и неонатального периодов. Они являются критическими этапами формирования микробиоты, от которых во многом зависит состояние здоровья в течение всей жизни. Окончательный состав микробиоты формируется, приближаясь к показателям взрослого человека, к концу 1-го — 2-му году жизни и претерпевает некоторые изменения в пожилом возрасте.

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАРУШЕНИЯ СОСТАВА МИКРОБИОТЫ (ДА/НЕТ)

1. После еды у вас часто бывает отрыжка или возникает чувство тошноты?
2. Вас часто мучает вздутие живота сразу после еды или ближе к вечеру?
3. Вы испытываете чувство тяжести или изжоги после еды?
4. У вас повышенный метеоризм?
5. Утром вы замечаете неприятный запах изо рта?
6. У вас часто бывает диарея или запор?
7. Вы испытываете боли в животе неопределенной локализации?
8. Вы часто болеете простудными заболеваниями?
9. У вас присутствует повышенная реакция (бурление, урчание, вздутие) на ферментированные, молочнокислые, злаковые продукты, свежие фрукты и овощи, орехи?
10. У вас изменились пищевые привычки (хочется больше сладкого, фастфуда, жирного и соленого)?
11. У вас плохой аппетит?
12. В настоящее время вы принимаете антибиотики?
13. У вас есть диагностированная депрессия / тревожное расстройство?
14. Вы ведете малоподвижный образ жизни?
15. У вас наблюдается перхоть, выпадение или изреживание волос, белые пятна, полосы или ломкость ногтей, проявления контактного дерматита?

Если вы ответили «Да»

На 1-4 вопроса — есть вероятность снижения на 1–2 порядка количества защитной нормофлоры.

На 5-9 вопросов — есть вероятность развитие условно-патогенной флоры.

На 10-15 вопросов — есть вероятность присоединение патогенной флоры, которая в дальнейшем может привести к возникновению ассоциированных заболеваний.

Приведенная выше информация носит исключительно справочный характер. Для постановки диагноза и правильного назначения лечения следует обращаться к врачу. Не занимайтесь самолечением.

ТОП-10 ПРИЧИН ДИСБИОЗА КИШЕЧНИКА



Применение антибиотиков. Антибактериальные препараты (особенно широкого спектра действия) уничтожают не только патогенную, но и полезную микрофлору.



Гормональная терапия. Сюда также можно отнести и заболевания, сопровождающиеся изменением гормонального фона. Например, при избытке тестостерона у женщин баланс микрофлоры кишечника нарушается.



Химиотерапия. Этот радикальный метод борьбы с метастазами дает множество нежелательных осложнений, в число которых входит и нарушение здорового баланса микрофлоры.



Частое использование клизм. При регулярном применении очистительных клизм из кишечника вымывается полезная микрофлора. Чем больше объем и частота использования клизм, тем более выраженными будут проявления дисбиоза.



Стресс. Связь микробиоты с мозгом осуществляется через вагус (блуждающий нерв). Сами бифидо- и лактобактерии способны синтезировать ацетилхолин, норадреналин и серотонин. Эти нейромедиаторы отвечают за психоэмоциональное состояние человека. При этом наблюдается и обратная связь: регулярные стрессы подавляют рост этих бактерий.

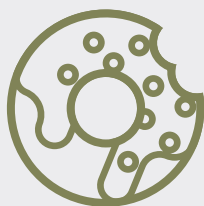
ТОП-10 ПРИЧИН ДИСБИОЗА КИШЕЧНИКА

6.



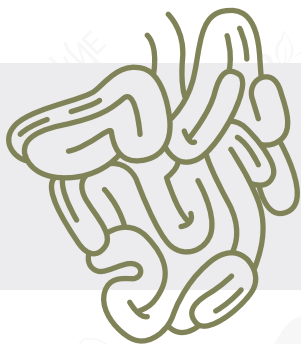
Вредные привычки. Алкоголь и никотин пагубно влияют на полезную микрофлору.

7.



Неправильное питание. При избытке быстрых углеводов, сахара, жиров, рафинированной пищи и отсутствии в рационе достаточного количества клетчатки и молочнокислых продуктов здоровый баланс микрофлоры нарушается.

8.



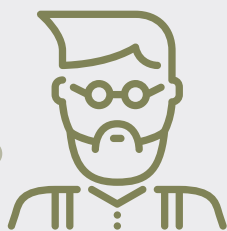
Ослабление перистальтики кишечника. Этот фактор провоцирует рост патогенной микрофлоры.

9.



Заболевания ЖКТ. Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта приводят к нарушению переваривания пищи. Непереваренная пища подвергается процессу брожения, гниения в толстом кишечнике и стимулирует рост патогенной флоры.

10.

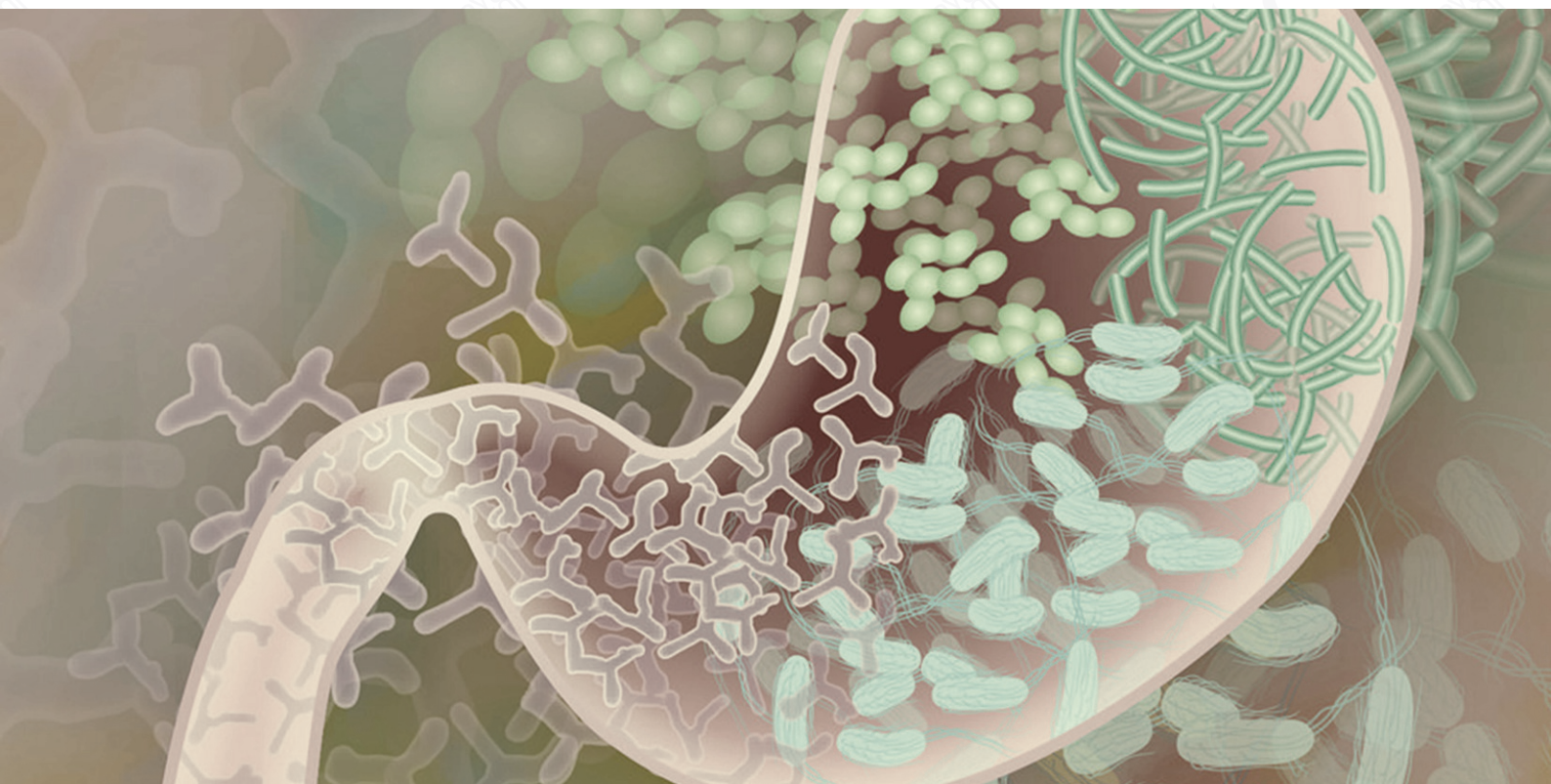


Пожилой возраст. Состав микробиоты кишечника меняется с возрастом: для пожилых людей характерно меньшее разнообразие бактерий, уменьшение количества полезных лакто- и бифидобактерий.

Копрограмма. Это лабораторное исследование кала, с помощью которого оцениваются его различные характеристики и выявляются некоторые заболевания ЖКТ, включая воспалительные процессы и дисбактериоз микрофлоры кишечника. С точки зрения современной медицины анализ кала считается устаревшим методом.

Анализ кала на дисбактериоз. Это микробиологическое исследование кала, которое дает возможность обнаружить качественные и количественные нарушения состава кишечной микрофлоры, а также патогенную микрофлору, вызывающую различные заболевания. Выявляемые микроорганизмы: бифидобактерии, лактобациллы, стафилококки, стрептококки, энтеробактерии, энтерококки, клебсиеллы, дрожжеподобные грибы и др.

Анализ крови ГХМС (газовая хроматография — масс-спектрометрия по Осипову). В основе метода лежит определение микроорганизмов по так называемым микробным маркерам — жирным кислотам, которые производятся бактериями в процессе жизнедеятельности. Анализ позволяет с высокой точностью и достоверностью определять более 50 видов бактерий, грибков и некоторых вирусов, которые не учитываются в других анализах.



За назначением и расшифровкой результатов анализов и назначением лечения обратитесь к специалисту.

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН

ВОССТАНОВЛЕНИЯ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА

ШАГ 1. Введите полноценное меню с акцентом на поддержку микробиоты

Правильное питание играет немаловажную роль в стабилизации микробиоценоза кишечной микрофлоры. Поэтому восстановление следует начинать именно с коррекции рациона.

Большое внимание следует уделить клетчатке — **пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника и абсорбируют токсины**. Фактически клетчатка является пребиотиком, поскольку дружественная кишечная микрофлора использует пищевые волокна как питательную среду.

Основой меню должна быть цельная пища: большое количество овощей, зелени, ягод, семян, орехов, нешлифованных круп, бобовых, масел (нерафинированное оливковое масло), рыбы и морепродуктов, иногда мясо (красное мясо не чаще 2 раз в неделю). Чем разнообразнее будет рацион, тем быстрее восстановится микробиота.

Придерживайтесь правила «Радуга на тарелке» — в каждом приеме пищи должно быть минимум три цвета овощей:

- **красный** — помидор, сладкий перец, свекла, редис, краснокочанная капуста, красный репчатый лук, красная фасоль, красный жгучий перец, красные листовые салаты, яблоки, гранат, красный апельсин, грейпфрут, виноград, слива, арбуз, вишня, черешня, красная смородина, клюква, брусника, рябина, барбарис, шиповник, клубника, земляника, малина;
- **оранжевый / желтый** — абрикосы, персики, манго, нектарины, папайя, хурма, облепиха, ананас, тыква, кукуруза, сладкий картофель (батат), желтая репа, морковь, желтые и оранжевые цитрусовые, желтые яблоки, желтые и оранжевые дыни, сладкий перец;
- **зеленый** — шпинат, брокколи, брюссельская и савойская капуста, кольраби, спаржа, сельдерей, горошек, зеленая фасоль, артишоки, бамя, шпинат мангольд (листовая свекла), кабачки, сладкий зеленый перец, огурцы, сельдерей, лук-порей, щавель, кресс-салат, руккола, латук; авокадо, яблоки, лайм, виноград, груши, помело; киви, крыжовник; зелень;
- **фиолетовый / синий** — виноград, голубика, баклажаны, красный виноград, черника, сливы.

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН

ВОССТАНОВЛЕНИЯ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА

Добавьте в рацион продукты, полезные для микробиоты:

- овсяная крупа долгой варки, пшено — содержит бета-глюканы, которые нормализуют стул, снижают уровень холестерина и риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- цельнозерновая мука, хлеб из муки грубого помола — содержит ксилан, поддерживает рост *Bacteroides*;
- фрукты (в частности яблоки, сливы, черная смородина, груши, цитрусовые) — содержат пектины, которые нужны для роста *Faecalibacterium* и синтеза масляной кислоты (обладает противовоспалительным действием);
- зеленые бананы — содержат резистентный крахмал, который служит отличной питательной средой для полезных бактерий;
- свежие овощи, зелень, ягоды, орехи, злаки — содержат клетчатку, которая способствует росту полезных бактерий, действует как адсорбент, увеличивает объем стула, увеличивает синтез витаминов B1, B2, B6, PP, фолиевой кислоты кишечными бактериями. Физиологическая потребность в пищевых волокнах для взрослого человека составляет 20 г/сутки, для детей старше 3 лет 10-20 г/сутки;
- ферментированные продукты (домашние йогурты на растительном молоке, квашенная капуста, кимчи, комбуча и т. д.) — нормализуют микрофлору кишечника, так как являются пищевым источником пробиотиков. Ферментированная клетчатка легко переваривается и не вызывает побочных явлений в виде повышенного газообразования.

Ограничьте или исключите продукты, провоцирующие брожение, раздражение органов ЖКТ:

- газированные и алкогольные напитки — способствуют угнетению дружественной флоры и размножению патогенной;
- сладости, кондитерские изделия — провоцируют брожение, усиление кандидоза, рост грибов;
- соленые, копченые и консервированные продукты, приправы и пряности — могут раздражать слизистую ЖКТ;
- мясо, колбасы, грибы — сложны для переваривания, в условиях дисбиоза требуют от кишечника повышенных усилий;
- капуста, бобовые, редис — провоцируют брожение.

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ВОССТАНОВЛЕНИЯ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА

ШАГ 2. Подключите нутрицевтики для восстановления баланса микрофлоры

Восстановление микробиоты кишечника проводится по следующей схеме:

1. Подавление нежелательной микрофлоры. Меры направлены на подавление роста условно-патогенной и патогенной микрофлоры и поддержание детоксикационной функции печени и желчного пузыря.
2. Восстановление полезной микрофлоры. Работаем над восстановлением и ростом полезной микробиоты кишечника. Для этого подключаем пробиотики (живые полезные бактерии) и пребиотики — пищевые волокна, которыми питается нормальная флора.

ПОДАВЛЕНИЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ФЛОРЫ (КУРС – 10 ДНЕЙ)

Пробиотик «Ветом 1.1»

Оздоровительный эффект обеспечивается свойствами бактерии *Bacillus subtilis*, которая, размножаясь преимущественно в толстом отделе кишечника, выделяет вещества, подавляющие рост и развитие патогенной и условно-патогенной микрофлоры. Вследствие этого процесс микробный состав кишечника трансформируется до соответствующего эволюционно сложившейся норме, очищаются стенки от неперевариваемых остатков пищи, что способствует активному выводу токсинов из организма, беспрепятственной доставке биологически активных и питательных веществ.

Артишок экстракт

Облегчает симптомы расстройства пищеварительной системы, стимулирует размножение полезных микроорганизмов в ЖКТ, улучшает моторику кишечника, нормализует пищеварение, уменьшает мышечные спазмы, восстанавливает моторику желчевыводящих путей.

Схема приема:

- Завтрак: 3 капсулы Ветом 1.1 + 2 таблетки Артишока через 30 минут после еды.
- Обед: 3 капсулы Ветом 1.1 через 30 минут после еды.
- Ужин: 3 капсулы Ветом 1.1 + 2 таблетки Артишока через 30 минут после еды.

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МИКРОФЛОРЫ (КУРС — ОТ 1 МЕСЯЦА)

Псиллиум

Это клетчатка, получаемая из шелухи семян подорожника яйцевидного (исфагула). Стимулирует моторику ЖКТ, увеличивает объем стула и является пищей для полезных бифидо- и лактобактерий.

Пробиотик «Санта-Русь-Б»

Препарат состоит из 17 видов лакто-, бифидо-, пропионовокислых пробиотических бактерий, термофильных и мезофильных лактобактерий. Полезные бактерии заселяются на стенках кишечника, в результате микрофлора кишечника полностью восстанавливается.

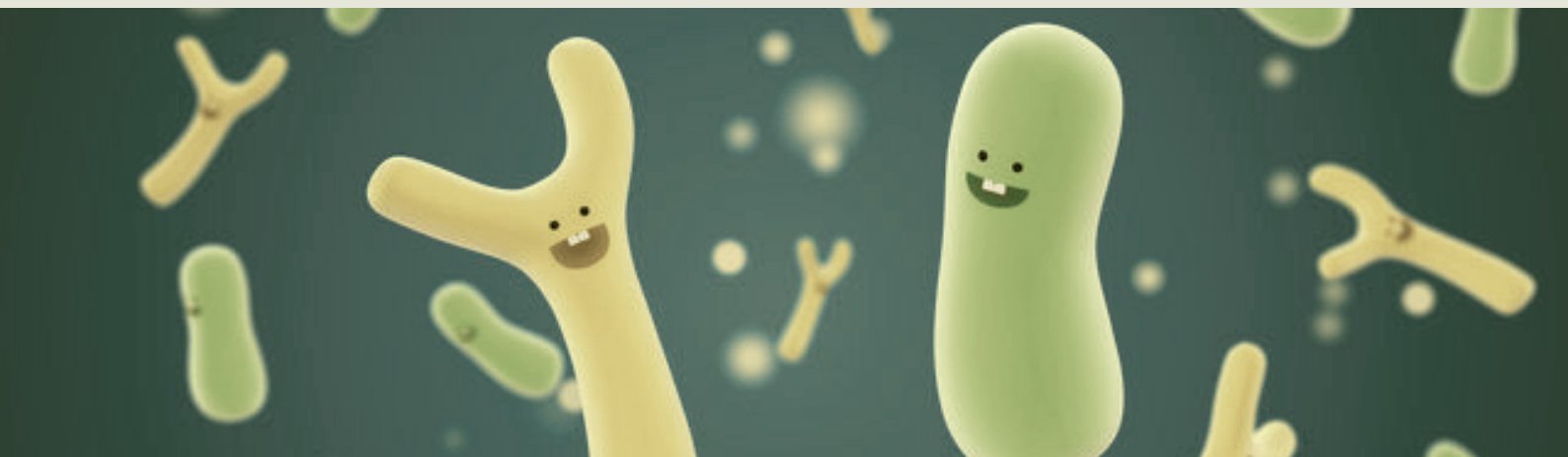
Пробиотик «Ветом 3» и «Ветом 4» (на курс 1 месяц принимать 2 недели Ветом 3, затем две недели Ветом 4)

Оздоровительный эффект обеспечивается свойствами бактерии *Bacillus amyloliquefaciens*, которая используется для лечения и профилактики кишечных заболеваний, синтезируя антибиотические вещества.

Артишок экстракт

Схема приема:

- Завтрак: 1 ст.л. псиллиума (размешать в воде, соке) + 2 капсулы «Ветом» + 1 таблетка Артишока через 30 минут после еды.
- Обед: 2 капсулы «Санта-Русь-Б» через 30 минут после еды.
- Ужин: 2 капсулы «Санта-Русь-Б» + 1 таблетка Артишока через 30 минут после еды.



Для профилактики возможных нарушений микрофлоры кишечника рекомендуется один раз в полгода проводить 10-дневный курс «Ветом 1.1». В промежутках между курсами рекомендуется принимать «Ветом 3» и «Ветом 4», чередуя в произвольном порядке по 2-3 дозы в неделю с целью эффективной очистки всех отделов кишечника от патогенной и условно-патогенной флоры.

Заботьтесь о себе!

Магазин трав
РУССКИЕ КОРНИ
+7 (495) 777-88-65
magazintrav.ru

Дополнительно задать вопрос
можно нашему врачу на нашем
сайте в рубрике вопрос-ответ

