

## **Probiotykoterapia w naturoterapii – czy można ją pomijać?**

Choć nie każdy dba o zdrowie jak należy, to w zasadzie każdy chce go mieć jak najwięcej. Przyczyn takiego braku dbałości jest wiele, jednak zazwyczaj szukamy pomocy dopiero wtedy gdy podupadamy na zdrowiu, gdy doświadczamy dysfunkcji w prawidłowej pracy naszego organizmu. Jedni przyjmują ją jedynie od lekarza, inni chcą się leczyć wyłącznie sposobami naturalnymi a jeszcze inni są całkowicie otwarci i jest im obojętne od kogo przychodzi wsparcie. W każdym przypadku niezwykle ważne jest, by niosące tę pomoc czy to naturoterapeuci czy lekarze, posiadali nie tylko odpowiednią wiedzę i kompetencje, ale także byli oni otwarci na medycynę komplementarną. Niestety ci ostatni są jeszcze albo zbyt mało ufni, albo „za mało odważni”.

W tym miejscu zwracam uwagę na terapię, od której zależne jest nie tylko zdrowie, ale też powodzenie każdej innej prozdrowotnej terapii, bez względu na preferowaną metodę odnowy zdrowia. Podstawowym elementem i składnikiem tej terapii jest prozdrowotna, symbiotyczna flora bakteryjna, która w odpowiedniej liczebności i gatunkowej złożoności powinna bytować w organizmie każdego człowieka. Wskazuję tutaj na probiotykoterapię i na profilaktykę probiotyczną.

### **Ile mamy w sobie bakterii?**

Dla każdego człowieka ważne jest, by jego ciało było sprawne, by prawidłowo działały wszystkie jego organy (w tym mózg), układ pokarmowy, układ gruczołów dokrewnych, układ krwionośny i limfatyczny, układ oddechowy i układ odpornościowy. Prawidłowa praca wszystkich części naszego ciała zależna jest, mniej lub więcej, od obecności w nas prozdrowotnej flory bakteryjnej, której największe skupisko znajduje się w przestrzeni jelit, na skórze i w układzie moczowo płciowym. Współcześnie przyjmuje się, że prozdrowotna flora bakteryjna w ciele człowieka powinna być traktowana jako niezależny organ, bez którego organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Szacuje się, że na jedną komórkę ludzkiego ciała przypada dziesięć pożytecznych mikroorganizmów. Choć proporcje te są niejednokrotnie podważane, to ich łączna waga w nas wynosi od 1,5 do 2,5 kg biologicznej masy. To są fakty. Bakterie zamieszkujące w nas, od których tak bardzo zależne jest dobre zdrowie, mają odrębne od człowieka DNA. Te jednokomórkowe mikroorganizmy wyposażone jedną cząstkę DNA, w swoich genach mają zawartą indywidualną informację genetyczną, umożliwiającą im wykonywanie wielu skomplikowanych funkcji, których współczesna nauka nie może jeszcze w całości odczytać. Przy tym znamienne jest, że ciało ludzkie posiada około 30.000 genów a obecne w nim bakterie posiadają ich 100 razy więcej!

### **Znaczenie naturalnego porodu.**

Pozytywny wpływ prozdrowotnej flory bakteryjnej na zdrowie człowieka zaczyna się już w okresie prenatalnym. W tym czasie ważne jest, by organizm mamy był zdrowy, zapewniał doskonały rozwój płodu i przygotował się do narodzin dziecka drogami rodnymi matki, czyli siłami natury. W tym wszystkim wielką rolę odgrywa prozdrowotna, probiotyczna flora bakteryjna, która w organizmie matki zapewnia jej prawidłową pracę jelit, układu odpornościowego i innych jego funkcji. Jednocześnie natura tak nas przygotowała, że znajdujące się w jej ciele odpowiednie szczepy prozdrowotnych bakterii, formują się i przemieszczają w miarę rozwoju ciąży, przygotowując do zaszczepienia nimi organizmu noworodka. Ważne jest, by podczas porodu noworodek zebrał w drogach rodnych mamy jak największą ilość pożytecznych bakterii, które w tym czasie zwiększają tam swą liczebność. Z pozyskanymi w ten sposób pożytecznymi mikroorganizmami w dziecku zaczyna się wykształcać sprawny układ odpornościowy..

Niezależnie wraz z upływem czasu organizm dziecka zasiedlany jest przez kolejne bakterie pozyskiwane z mleka matki a także z kontaktu z jej ciałem oraz środowiskiem. Tym sposobem wykształca się w nim prozdrowotny autochtoniczny mikrobiom, który ma podstawowe znaczenie dla prawidłowej pracy zespołów organizmu, najpierw młodego i później bardzo już dorosłego. Zależność ta towarzyszy człowiekowi przez całe jego życie.

### **Dbajmy o nasze bakterie!!**

I mogłoby być „dobrze”, gdyby nie to, że w miarę upływu czasu pod wpływem czynników zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych, niszczących nasze dobre bakterie, zaczynamy się widocznie starzeć a wraz z tym postępuje degeneracja naszych pożytecznych bakterii. Pozbywając się ich doprowadzamy do zaburzenia równowagi mikrobiologicznej w nas, do dysbiozy i dalej do wielu dysfunkcji ciała a ostatecznie do chorób. Pierwsze tego objawy, to brak energii i witalności, niedomagania fizyczne i pogarszający się stan zdrowia. Współczesna nauka wykazuje bezspornie, że dbałość o obecność w nas i dobrą kondycję dobroczynnej flory bakteryjnej jest podstawą dobrego zdrowia i długowieczności. Dlatego tak ważne jest, by w ramach naturoterapii dobrze odżywiać nie tylko siebie, ale i nasze pożyteczne bakterie. Stopień tej zależności jest ciągle jeszcze rozpoznawany, ale już teraz wiadomo, że jest ona niezwykle złożona, i że nie w sposób jej przecenić.

Wydawać by się mogło, że główne funkcje prozdrowotnych bakterii, w naszym organizmie, to przede wszystkim wspomaganie układu immunologicznego, trawienie i rozkład niestrawionego pokarmu (w przestrzeni jelita grubego). Współczesne raporty z licznych badań naukowych zawierają jednak informacje o bardziej złożonych zależnościach.

### **Prozdrowotne funkcje mikrobiomu.**

Prozdrowotny mikrobiom dostarcza naszemu organizmowi pożyteczne metabolity, w składzie których znajdują się witaminy z grupy B (tiamina, kwas foliowy i pirydoksyna), wit. K i inne a ponadto związki mineralne, kwasy organiczne w tym, antyseptyczne i o działaniu albo bakteriobójczym, albo inhibitującym patogeny. Badania przeprowadzone na myszach wykazały, że organy całkowicie wyjąłowanego, pozbawionego flory bakteryjnej organizmu, ulegają po pewnym czasie totalnej degeneracji prowadzącej ostatecznie do śmierci osobnika. Inne badania przeprowadzone również na myszach wykazały, że zdecydowana większość związków obecnych w krwiobiegu zależna jest od obecności i aktywności w organizmie mikroorganizmów. W badaniu naukowcy porównali sterylne myszy (urodzone w balonie, nieposiadające żadnych bakterii) z myszami hodowanymi w sposób konwencjonalny. Do badań wykorzystano bardzo dokładne i zaawansowane technicznie testy, badające skład krwi w obu grupach. Okazało się, że z pośród 4200 związków obecnych w krwi osobników hodowanych w sposób konwencjonalny, tylko 52 były obecne w krwi myszy jałowych. Wyciągnięto z tego wniosek, że pozostałe, ponad 4100 związków stanowiły produkty metabolizmu bakterii. Przyjęto, że badania te dały dowód na to, iż zdecydowana większość związków chemicznych obecnych we krwi myszy (analogicznie u człowieka) jest bezpośrednio związana z faktem posiadania właściwego mikrobiomu i jego interakcji z komórkami gospodarza.

### **Jak działają bakterie?**

Lista zależności stanu naszego zdrowia od prozdrowotnych bakterii i ich zadań jest długa. Wspierając układ odpornościowy uczą go one odróżniać „przyjaciół od wrogów”, utrzymują równowagę pH, neutralizują wolne rodniki, współtworzą nabłonek jelit i są strażnikami blokującymi zasiedlanie go przez bakterie patogenne, ponadto neutralizują toksyny - nie tylko ich chorobotwórcze ale też te, które wprowadzane są do organizmu wraz z pożywieniem. Nasze prozdrowotne bakterie mają zdolność neutralizowania azotanów, fenoli, ksenobiotyków i wielu innych toksycznych związków.

Probiotyczne bakterie mogą neutralizować nadprodukcję histaminy i chelatować metale ciężkie, wspierają gruczoły dokrewne w produkcji odpowiednich hormonów, neutralizują alergeny, neutralizują związki rakotwórcze, metabolizują leki. Wspierając układ trawienny produkują enzymy trawienne, trawią i rozkładają pokarm, przekształcają węglowodany w cukry a cukry w krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe w celu pozyskania energii (co najmniej 15% energii pozyskiwanej z pożywienia uzyskujemy dzięki prozdrowotnym mikroorganizmom), pomagają też organizmowi transformować i wchłaniać składniki odżywcze.

Wyniszczona flora bakteryjna powoduje niedobory substancji odżywczych a zaburzenie stanu równowagi mikrobiologicznej organizmu w czasie doprowadza do dysbiozy. Wszystko to wpływa na stopniowe uszkodzenia ściany jelit. Nabłonek wyściełający ściany jelita wydaje się być kluczowym dla zdrowia i prawidłowych funkcji całego organizmu, w tym tak istotnego dla naszej długowieczności i procesu metylacji (proces, podczas którego pomiędzy naszymi molekułami przekazywana jest grupa metylowa). Powierzchnia wchłaniająca jelita wypełniana jest kosmkami jelitowymi a te pokryte są enterocytami odpowiadającymi za końcowy etap procesu trawienia i przyswajanie substancji odżywczych z pokarmu. Gdy brakuje pożytecznej flory bakteryjnej w jej miejsce pojawiają się bakterie chorobotwórcze, kosmki jelitowe ulegają zniszczeniu, następują zaburzenia w trawieniu i wchłanianiu substancji odżywczych a to prowadzi do ich deficytu, w konsekwencji zaś do nietolerancji pokarmowych, chorób autoimmunologicznych i chorób określanych jako zespół psychiczno - jelitowy GAPS.

#### Czynniki niszczenia pożytecznych bakterii

1. **Metody naturalne** – dieta zawierająca wysoko przetworzoną żywność, spożywanie znacznych ilości cukrów i przetworzonych węglowodanów stymulujących rozwój patogenów, wolne rodniki zawarte w pożywieniu oraz wchłanianie z zanieczyszczonego środowiska, długotrwały stres zarówno psychiczny jak i fizyczny, nadmierny wysiłek fizyczny, alkoholizm.
2. **Metody konwencjonalne** – popularne niesterydowe leki przeciwzapalne i inhibitory pompy protonowej, leki hormonalne w tym tabletki antykoncepcyjne, antybiotyki, chemio i radioterapie.

#### Co wpływa na ich odtworzenie prozdrowotnej flory bakteryjnej.

3. **Metody naturalne** – u niemowlaków karmienie piersią, dla dzieci i osób dorosłych – dieta zrównoważona jednak bez przetworzonej żywności lub niskoprotworzona, zawierająca substancje odżywcze szczególnie odżywiające śluzówkę jelita, witaminy, minerały, zespół aminokwasów, substancje żelujące itd., eliminacja z pożywienia ewentualnych składników alergizujących. W celu wsparcia odbudowy mikrobiomu wskazane jest włączenie do diety węglowodanów bogatych w błonnik, tzw. prebiotyków. Na pewno korzystne są także fermentowane produkty zawierające prozdrowotne bakterie, popularne jogurty, kefir, kiszona kapusta (w naturalnym procesie a nie kwaszoną „sztucznie”). Jednak w przypadku znacznego zaburzenia równowagi mikrobiologicznej i dysbiozy, to wszystko może być jeszcze za mało skuteczne, w takim przypadku potrzebne jest włączenie do codziennej zrównoważonej diety produktów o działaniu zdecydowanie probiotycznym, czyli zawierających w swym składzie żywe, aktywne i witalne szczepy bakterii probiotycznych zdolnych do natychmiastowego zasiedlenia przestrzeni jelit i działania zgodnie z swoim programem zawartym w ww. złożonym genomie.
4. **Metody konwencjonalne** – suplementacja prebiotyków oferowanych przez przemysł w postaci liofilizowanej, porcjowanych w kapsułkach osłonowych lub w saszetkach.

## **Udowodnione fakty.**

Prof. Jeremy K. Nicholas z Imperial College w Londynie – na I światowym sympozjum poświęconym mikroorganizmom zasiedlającym jelita i ich wpływu na zdrowie organizmu, które odbyło się w marcu 2012 r. w Evian, we Francji, powiedział: „Badania ostatnich lat dowodzą, że zaburzenia w składzie bakterii jelitowych mogą przyczynić się do rozwoju wielu poważnych schorzeń nie tylko układu pokarmowego, ale też chorób metabolicznych, takich jak otyłość, cukrzyca typu 2, alergii, astmy, chorób autoimmunologicznych i zapalnych (w tym choroby Leśniowskiego – Crohna) oraz zaburzeń neurologicznych, nawet psychicznych, jak autyzm”.

Dzisiaj, po pięciu latach od tego przełomowego dla probiotykoterapii wydarzenia, wiadome jest, że to o czym wtedy jeszcze z ostrożnością informowano, jest udowodnionym już faktem! A współzależność: „jelita – bakterie – zdrowie” stała się przedmiotem coraz bardziej złożonych badań.

Jak widać – powinno nam zależeć, by zespół naszych jelit zamieszkiwany był przez prozdrowotny mikrobiom. W świetle naszej niełatwej, zabieganej i zestresowanej codzienności ważne jest, by mieć w swej diecie przestrzeń na profilaktykę probiotyczną. W przypadkach wymagających już zastosowania odpowiedniej, prozdrowotnej terapii wysoce odpowiedzialnym jest dołączenie do każdej – ukierunkowanej probiotykoterapii. Ta w każdym przypadku wesprze i przyśpieszy każdy proces leczenia.

**Jędrzej Soporowski** – dietetyk, specjalista i promotor profilaktyki i terapii probiotycznych.