Популярное
Свежее
Компании
Вакансии
Образование
Курсы
Подписки
Life Style
Личный опыт
Маркетинг
Дизайн
Техника
Еще 2
Заказать рекламу
О проекте Вакансии
Правила Помощь
Подписка Plus

БЛОГИ PRO ПОПАСТЬ СЮДА
stratagem.pro 11 постов
Хайс 17 постов
Tele2 108 постов
OptiPi 13 пос

Life Style 13 мар 2023

Тайна крепкого иммунитета раскрыта: почему важно заботиться о микрофлоре кишечника и зачем нужны метабиотики?

Не болеть, быть продуктивным и энергичным 24/7 хочется всем, но получается далеко не у всех. Чтобы исправить ситуацию, важно сместить фокус своего внимания внутрь себя, а именно — на свой кишечник.

Кишечник является *«домом»* для ста триллионов кишечных бактерий двухсот видов! Вместе они образуют кишечную микрофлору. Общий вес этой биомассы у взрослого человека может достигать 4 килограмм. Основная часть кишечного микробиома у здорового человека – это полезные лакто- и бифидобактерии.

Эти незаметные глазу «труженики» выполняют 7 жизненно важных функций, в том числе отвечают за способность организма противостоять вирусам и инфекциям. Почему? Потому что в кишечнике находится до 80% всех иммунных клеток организма!

> **Пейеровы бляшки** - это иммунные ткани, которые располагаются в нижнем отделе тонкого кишечника, а еще — в аппендиксе. Внешне — это скопления лимфоидных узелков, которые находятся между ворсинками тонкого кишечника. На внешнем слое пейеровых бляшек располагаются особые иммунные клетки — М-клетки. Они то и захватывают и поглощают патогенные бактерии. И знаете, кто их лучший друг? Полезные кишечные микроорганизмы! Они соединяются в пары с иммунными клетками для защиты организма от внешних «врагов». У еще нерожденного ребенка в третьем триместре беременности в среднем 59 таких бляшек, у подростка — 239, после 30 лет их количество естественным образом сокращается до 30-40 шт. Поэтому от поддержания работоспособности пейеровых бляшек напрямую зависит, как часто мы будем болеть.

vc.ru
Поиск
+ Создать
Популярное
Свежее
Компании
Вакансии
Образование

Курсы
Подписки
Life Style
Личный опыт
Маркетинг
Дизайн
Техника
Еще 2
Заказать рекламу
О проекте Вакансии
Правила Помощь
Подписка Plus

Только на пейеровых бляшках роль кишечника и его микрофлоры в вопросе иммунной защиты организма не заканчивается.

В системе иммунитета кишечника есть особые клетки Т-лимфоциты или Т-хелперы первого типа с уникальной функцией маркировки и контроля пораженных клеток, чтобы «врага» можно было быстро обнаружить и обезвредить. Возраст, болезни и стрессы снижают количество Т-хелперов, из-за чего люди чаще становятся «мишенью» для вирусов и бактерий, дольше и серьезнее болеют. Не зря в группе высокого коронавирусного риска находятся те, кто старше 50 лет или имеет хронические заболевания.

Также существуют определенные клетки кишечника, которые вырабатывают антитела — иммуноглобулины IgA. Они связывают бактериальные и вирусные антигены, не дают им прикрепляться к слизистым оболочкам, стимулируют активность основных иммунных клеток в организме — лимфоцитов. Говоря простыми словами, иммуноглобулины IgA выполняют функцию главного защитного звена. Исследованиями доказано наличие прямой связи между снижением количества бифидобактерий в кишечнике и уровня секреторных иммуноглобулинов IgA в организме!

vc
.ru
Поиск
Создать

Зачем сети супермаркетов тележки с ИИ

Популярное
Свежее
Компании
Вакансии
Образование
Курсы
Подписки
Life Style
Личный опыт
Маркетинг

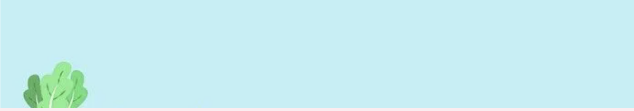
Поэтому достаточное количество полезной микрофлоры кишечника и ее правильный баланс помогают не только избежать проблем с пищеварением, но и играют одну из ключевых иммунных ролей.

Правильный баланс кишечной микрофлоры — это превалирование полезных лакто- и бифидобактерий над условно-патогенными. Когда в вашем

Дизайн
Техника
Еще 2

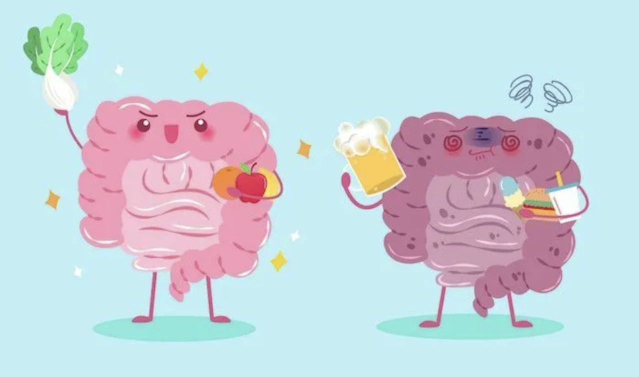
кишечнике больше полезных бактерий, они могут контролировать и сдерживать рост «вредной» флоры, обеспечивая правильное функционирование кишечника и иммунитета. Важно, что речь не идет об изгнании всех потенциально опасных микроорганизмов. Пытаясь полностью удалить какие-то из условно-патогенных бактерий, можно столкнуться с нежелательными последствиями. Например, может нарушиться кислотно-щелочной баланс, из-за чего пострадает состояние слизистой. Условно-патогенная флора есть и должна быть у всех, вопрос лишь в ее количестве!

Заказать рекламу
О проекте Вакансии
Правила Помощь
Подписка Plus



Популярное
Свежее
Компании
Вакансии
Образование
Курсы
Подписки
Life Style
Личный опыт
Маркетинг
Дизайн
Техника
Еще 2

Зачем сети супермаркетов тележки с ИИ



Несмотря на то, что ценность кишечной микрофлоры приобрела известность недавно, вопросом ее поддержки ученые начали заниматься больше 100 лет назад. В 1960 году появились пробиотики — специальные добавки, призванные восстановить правильный баланс кишечной микрофлоры. Это набор живых лактобактерий, выращенных в лабораториях. Идея их создания в том, чтобы «подселить» в организм чужие полезные кишечные бактерии после того, как свои были уничтожены антибиотиками. Таким образом хотели решить проблемы с дисбактериозом. Спустя 20 лет оказалось, что наша иммунная система отвергает чужеродные микроорганизмы и практически сразу их выводит из организма. Тогда ученые продолжили свои исследования в этой области и больше, чем через 40 лет, на свет появились метабиотики.

Метабиотики (от греческих слов «метос» – после и «биос» – жизнь, то

Заказать рекламу
О проекте Вакансии
Правила Помощь
Подписка Plus

Зачем сети супермаркетов тележки с ИИ

Популярное
Свежее
Компании
Вакансии
Образование
Курсы
Подписки
Life Style
Личный опыт
Маркетинг
Дизайн
Техника
Еще 2

есть «после жизни») . Это особые активные вещества (секреты) , образующиеся в ходе жизнедеятельности бактерий и сами тела этих бактерий (клеточный материал) . Секрет бактерий часто называют «территориальной субстанцией», которая помогает бактериям защищать свою территорию от других. Чем больше такой территориальной субстанции полезных бактерий в кишечнике, тем лучше растут полезные культуры микроорганизмов, и тем сложнее размножаться патогенным видам. Именно это сочетание секрета бактерий и их клеточного материала делает метабиотики эффективными и подходящими каждому человеку. В отличие от пробиотиков, метабиотики не подселяют никаких бактерий. Они создают благоприятную среду для роста и развития собственных полезных бактерий.

материала делает метабиотики эффективными и подходящими каждому

> «С самого рождения у человека формируется своя уникальная кишечная микрофлора, подобно отпечаткам пальцев. Ни у одного другого человека в мире нет такого набора микроорганизмов, как у вас. Именно поэтому неэффективно пытаться подселить себе полезные бактерии — иммунная система слишком совершенна, чтобы пропустить «чужаков».
>
> **Татьяна Володина, эксперт по продукту Daigo**

Создавая же условия для роста и развития собственной полезной микрофлоры, мы помогаем нашему микробиому быть в правильном балансе и, что самое важное, позволяем полезным бактериям посвящать все свое время обеспечению важных для организма функций, а не выживанию и борьбе с патогенной флорой.

Органический метабиотик **Daigo** в Японии имеет статус стратегически важного продукта для здоровья нации, а в России уже больше 11 лет помогает заботиться о здоровье через кишечник. Он разрабатывался больше 100 лет, а в основе его создания лежат труды русского ученого, отца геронтологии, иммунолога, Нобелевского лауреата премии 1908 года Ильи Ильича Мечникова. Способствуя восстановлению правильного баланса кишечной микробиоты, Daigo делает для всего организма очень большую работу — помогает полезным бактериям:

Продуцировать молочную кислоту, которая подавляет рост грибков и иной патогенной флоры в организме;

- Синтезировать витамины группы В и витамин К — важные для физического и психического здоровья человека;
- Учавствовать в разрушении токсинов и ядовитых продуктов жизнедеятельности некоторых патогенных микроорганизмов;
- Повышать усваиваемость кальция, железа, углеводов и других питательных веществ и микроэлементов;

Заказать рекламу
О проекте Вакансии
Правила Помощь
Подписка Plus

vc.ru
Поиск
+ Создать

Популярное
Свежее
Компании
Вакансии
Образование
Курсы
Подписки
Life Style
Личный опыт
Маркетинг
Дизайн
Техника
Еще 2

- Выполнять функцию барьера для инфекций на слизистой поверхности кишечника, предупреждая проникновение инфекции в кровоток;

daigo
daigo
daigo

since 1914
daigo
daigo
daigo

Клеточный материал полезных бактерий в составе метабиотика **Daigo** помогает усилить иммунитет кишечника. Попадая на иммунные клетки нашего кишечника, он способствует их "пробуждению" и активизации. Благодаря этому процессу, увеличивается количество специальных иммунных клеток, которые находят и маркируют «бракованные клетки» — клетки пораженные вирусами. Кстати, **Daigo** способствует улучшению баланса тех самых Т-хелперов первого типа к Т-хелперам второго типа, о которых говорилось выше, делая организм сильным и устойчивым к инфекциям и вирусам. Поэтому если сезонные простуды регулярно не обходят вас стороной, то обратите внимание на состояние своего кишечника. Вероятно, ему нужна помощь».

Что еще вы можете сделать, чтобы позаботиться о своей кишечной микрофлоре и укрепить иммунитет?

Кормите полезные бактерии правильно

Питайтесь разнообразно, включайте в рацион овощи и фрукты, цельнозерновые продукты богатые клетчаткой, кисломолочные продукты.

vc.ru
Поиск
+ Создать
Популярное
Зачем сети супермаркетов тележки с ИИ

Свежее
Компании
Вакансии
Образование
Курсы
Подписки

Life Style
Личный опыт
Маркетинг
Дизайн
Техника
Еще 2

Заказать рекламу
О проекте Вакансии
Правила Помощь
Подписка Plus

Занимайтесь спортом

Согласно научным исследованиям, занятия спортом связаны с разнообразием полезной микробиоты, повышают уровень синтеза короткоцепочечных жирных кислот и улучшают метаболизм. Например, бактерия Akkermansia muciniphila, которая часто встречается у профессиональных спортсменов, связана с низким индексом массы тела. Маленькое количество этих бактерий в кишечнике обычно сопровождается такими заболеваниями, как сахарный диабет или ожирение.

Высыпайтесь

Недостаток сна может привести к уменьшению производства белков, клеток и антител, которые борются с патогенами.

Минимизируйте стресс

Стресс буквально уничтожает полезные бактерии нашего кишечника. Он вызывает выброс гормона кортизола и увеличивает проницаемость

Популярное
Свежее
Компании
Вакансии
Образование
Курсы
Подписки

Life Style
Личный опыт

Зачем сети супермаркетов тележки с ИИ

вызывает выброс гормона кортизола и увеличивает проницаемость
кишечника. Из-за этого токсины могут попасть в кровь и вызвать иммунную реакцию. Начинается воспаление, и нервная система реагирует на него в том числе изменением настроения. Так могут появиться симптомы депрессии и тревожности. У пациентов с депрессией в кишечнике значительно больше патогенных бактерий рода Bacteroidetes, Protobacteria и Actinobacteria.

Материал подготовлен при поддержке Daigo.

28 показов 7.5K открытий

♡ 3 2

Life Style +76
Путеводитель по моде, красоте и стиле жизни.

Подписаться