

Що ми знаємо про мікроби? Знаємо те, що вони шкідливі і можуть бути причиною різних хвороб, при цьому деякі з них смертельно небезпечні. Вчені наголошують, треба навчитися з ними жити.

Щоправда, не зі всіма, а тільки з тими, що можуть бути корисними для нашого організму. Справа в тому, що з моменту народження людини, його організм як ззовні, так внутрішньо становиться домівкою для різноманітних мікроорганізмів. Їх сукупність в науковому світі називається мікробіотою.

Найбільш цінними для нашого організму вважаються бактерії, що мирно співпрацюють з органами травлення. Вони відповідають за декілька функцій: створення кислого середовища, яке смертельно для патогенних мікроорганізмів, переробку рослинної їжі, а також синтез вітамінів В та К, які відповідальні за безперебійність обміну речовин, вилучення енергії з вуглеводнів, синтез антитіл і штатну роботу всієї нервової системи.

Крім того відомо, що мікроорганізми впливають на стан імунного захисту, а також розумовий розвиток у дітей. Додержання бактеріального балансу в нашому організмі допоможе запобігти розвитку багатьох хвороб. Мікробіоту загубити простіше простого і для цього є різні способи. Одним з таких факторів є антибіотики. Безсистемне та невиправдане їх застосування вбиває людину чистіше ніж зброя.

Смертельною для кишкової флори може бути і так звана харчова хімія у вигляді регуляторів, консервантів, стабілізаторів, ароматизаторів, добавок, ідентичних натуральним. Уникнути їх зовсім дуже важко, але необхідно знижувати дозу такої хімії до мінімуму. Не останнє місце в цій важливій справі відводиться і збалансованому харчуванню з кисломолочними продуктами, свіжими овочами та фруктами, цільнозерновими крупами.

Дизбаланс мікробіоти проявляється не тільки дисбактеріозом зі всіма його симптомами, він призводить до хронічної втоми, сонливості, роздратування. Епідерміс шкіри людини теж не залишився поза увагою мікробіотичних істот. Шкірні бактерії не

тільки захисники, вони ще й інформатори, сигнальники. Саме від них залежить запах тіла, завжди індивідуальний. І якщо він змінився, це вже привід звернутися до лікаря. Наші нашкірні симбіонти намагаються підказати нам, що з'явилися проблеми зі здоров'ям.

Підсумок один, без корисної мікрофлори людина жити не зможе. І тому треба робити все для її збереження, її місце в нашому організмі може зайняти патогенна мікрофлора, а це вже вкрай небезпечно. А в світі суцільної стерильності життя взагалі неможливе.