**МИКРОБИОТА ЧЕЛОВЕКА НА СТРАЖЕ ОТ ВИРУСОВ**

*«Игнорировать роль микрофлоры и дисбактериоза -*

*это значит тормозить дальнейшее развитие медицины»* —

президент РАМН, академик В.И. Покровский.

Считается, что 80% нашего иммунитета – это функциональная целостность наших барьеров, а 20% механизмы гуморального и клеточного иммунитета. Самый большой и сложный – это кишечный барьер, одним из звеньев которого является микробиота.

Нормальная микрофлора человека участвует в конечном звене пищеварительных процессов, несет защитную функцию, из пищевых волокон производит целый ряд незаменимых нутриентов: витаминов, аминокислот, ферментов, гормонов.

Есть прямая связь между работой микрофлоры и выработкой серотонина, который отвечает за настроение, развитие депрессии, аутизма, шизофрении и даже «болезней века» Альцгеймера и Паркинсона. Что уж говорить о пищевых пристрастиях, ожирении, состоянии многих органов и иммунным ответом.

Каждый участок кишечника стимулирует отдельный орган. Эта система очень схожа с системой стимуляции всех жизненных органов посредством механического раздражения стопы. Или радужная оболочка глаза, через которую посредством светового раздражения происходит стимуляция всего организма. Стимуляция эта осуществляется так: в пищевой кашице, заполняющей кишечник, начинают бурно размножаться микроорганизмы, выделяя энергию в виде биоплазмы, которая стимулирует именно близлежащий участок, а через него соответствующий орган. Значит любая, даже очень небольшая «накипь» на стенке кишечника создает проблемы с каким-либо органом.

Если какой-нибудь участок толстого кишечника забит "накипью", или камнями, или патогенной микрофлорой, стимуляции соответствующего органа не происходит и начинается медленное угасание его функции, развитие специфической патологии. Итак, организму мешают «балластные» вещества, которые организм не смог вывести из-за нехватки энергии, несбалансированного питания или дисбактериоза.

Например:

* Носоглотка связана с участком перехода тонкого кишечника в толстый;
* Щитовидную железу, почки, печень, желчный пузырь - питает и стимулирует восходящий участок толстого кишечника;
* Нисходящий участок - бронхи, селезенка
* Сигмовидный участок ободочной кишки – половые органы, мочевой пузырь.

Не достает «хороших» бактерий на одном участке «отстает» в работе целый орган.

Если говорить об иммунитете, то в целом перечень влияния микрофлоры на иммунный ответ включает:

- активацию генома;

- дифференцирование клеток иммунной системы;

- формирование иммунного ответа за счет синтеза интерферонов, интерлейкинов, нормализации лейкоцитарной формулы;

- защита от патогенной микрофлоры;

- регулирование воспалительных процессов;

- влияние на эмоциональный статус и стрессоустойчивость;%

- препятствие формирования антибиотикоустойчивости микрофлоры;

- обеспечение организма энергией;

- детоксикация через желудочно-кишечный тракт.

**Особую роль в формировании иммунного ответа играют лактобактерии, входящие в состав таких пробиотических продуктах как «ЭМ-курунга», «КуЭМсил», «Пробиогум».** В симбиозе этих продуктов лактобактерии «защищены» от гибели в агрессивной среде желудка и кишечника работой других микроорганизмов, которые создают прочную основу устойчивости симбиоза к негативному влиянию.

Более миллиона лактобактерии, находятся в 1 г (мл) таких продуктов как «ЭМ-курунга», «КуЭМсил», «Пробиогум». Что они начинают делать после приема внутрь:

- активизируют местный иммунитет слизистых;

- влияют на выработку антител, активацию макрофагов, продукцию иммуноглобулина;

- ограничивают размножение вирусов, препятствуя их репликации;

- снижают воспалительный процесс;

- при вирусных инфекциях, блокируют активное размножение вируса в верхних отделах тонкого кишечника и в верхних дыхательных путях (ротовирусы, реовирусы, короновирусы, энтеровирусы, аденовирусы)

- предупреждают развитие вторичных инфекций после атаки вирусов.

Основная масса лактобактерий начнет работу в толстом кишечнике. Там они размножаются, питаются клетчаткой и постоянно приносят пользу вашему организму. **Ешьте побольше фруктов и овощей («Нутриконы», «Кедровую силу») в период приема пробиотиков.** Тогда лактобактерии помогут формированию и активизации общего и местного иммунитета слизистых полости рта, верхних дыхательных путей, желудка, тонкого и толстого кишечника, урогенитального тракта и кожи при распространении вирусов.

В комплексе это поддерживает баланс микрофлоры, не позволяя условно-патогенным микроорганизмам развиться в больших количествах и приводить к бактериальному вагинозу, кандидозу и прочим неприятностям.

Дисбактериология – это медицина ближайшего будущего, мнение всех ведущих экспертов мира. Поэтому, применение пробиотических средств, способствующих восстановлению нормофлоры, рассматривается как необходимое условие нормализации здоровья, особенно в условиях пандемической угрозы от короновируса.

Рааа

Расшифровка

Связь органов с отдельными участками кишечника по рис. 1.1:

1. Сердце

2. Легкие и бронхи

3. Желудок

4. Поджелудочная железа

5. Надпочечники

6. Почки

7. Половые железы

8. Яички

9. Мочевой пузырь

10. Простата

11. Мужские и женские половые органы

12. Плохое пищеварение

13. Гипофиз

14. Аллергический насморк

15. Тимус (вилочковая железа)

16. Острый насморк

17. Хронический насморк '

18. Астма

19. Молочные железы

20. Минеральные компоненты

21. Щитовидная железа

22. Неусвоение кальция

23. Паращитовидные железы

24. Печень

25. Желчный пузырь

26. Нарушение сердечного ритма

27. Приносовые пазухи (синусы)

28. Слуховой канал

29. Уши

30. Глаза