

# ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬ ДИСБАКТЕРИОЗ?

**В давние времена слово «живот» недаром означало жизнь, потому что важнейшие функции организма сосредоточены в желудочно-кишечном тракте и зависят от органов пищеварения. Там же берет начало и иммунная система. Так считает заведующая отделом гастроэнтерологии Института аллергологии и клинической иммунологии, доктор медицинских наук, профессор Наталья Андреевна БРЕДИХИНА. Беседа с ней корреспондента «ЗОЖ» Юлии Кирилловой посвящена преодолению дисбактериоза и укреплению иммунитета.**

**«ЗОЖ»:** Говорят, больше 90% людей подвержены дисбактериозу. Неужели такая распространенная болезнь не победима?

**Наталья БРЕДИХИНА:** Насчет распространения – это верно, а что касается болезни, так в международном реестре ее нет. Нарушение состава и свойств микрофлоры кишечника случается по малейшему поводу – банальное переедание, изменение погоды, эмоциональная встряска, недосыпание – и вот уже внутреннее биологическое равновесие нарушено. И хотя споры по поводу патологии продолжаются, все же дисбактериоз – не болезнь, а состояние организма, разбалансировка которого всегда возникает как ответная реакция на обострение хронической хвори. Ведь в животе у нас обитает более 500(!) видов микроорганизмов. И «когда в товарищах согласья нет», мирному существованию населения такого «государства в государстве» легко приходит конец. Но природа наградила нас способностью к саморегулированию и самовосстановлению организма. Исчезнет причина нарушения, и все быстро придет в норму.

**«ЗОЖ»:** А какова норма соотношения полезной и вредной микрофлоры?

**Н.Б.:** Стандартных показателей нет, у каждого человека своя, индивиду-

альная норма для данного момента и сезона. Состав и количество микробов зависят от возраста, профессии, болезней, приема лекарств и питания человека. Между тем наши граждане, денно и нощно призываемые СМИ лечиться, едва почувствовав недомогание, тут же хватаются за таблетки. А врачи, к которым они попадают, в соответствии со специализацией делают массу назначений, усугубляя внутренний дисбаланс. Напрасно лечить несуществующий недуг, важнее восстановить свой «огород в животе».

**«ЗОЖ»:** Но почему появляются «возмутители спокойствия» в желудке и так ли уж они грозны?

**Н.Б.:** Корень зла – в ослаблении иммунной защиты, которая не может уничтожить объявившегося «чужака» или справиться с патогенными свойствами, которые возникли у «своих» бактерий. Происходит демографический взрыв, и зловредные или дремавшие доселе условно патогенные микробы бурно размножаются, вытесняя ослабевших или замещая погибших маленьких друзей человека. В результате развиваются процессы гниения, плохо усваиваются питательные вещества и минералы, их дефицит нарушает обмен веществ. Токсины (яды, аллергены), обязаные оставаться в кишечнике, всасываются в кровь, увеличивая нагрузку

на печень. В результате – астма, дерматиты. Из-за неполноценного брожения снижается энергообеспечение эпителия толстой кишки и возникают аутоиммунный язвенный колит, синдром раздраженной толстой кишки. Ухудшаются синтез и поставка организму витаминов. Все это ведет к сбою в работе практически всех органов, то есть к ухудшению здоровья и разным заболеваниям. С нарушением кишечной микрофлоры ныне связывают едва ли не все известные симптомы и недуги. Чаще всего дисбактериоз возникает из-за лечения антибиотиками, сульфаниламидаами, которые практически не могут «плохие» микробы убить, а «хорошие» оставить в неприкосновенности. (Заметьте, «антибиотик» переводится как «против жизни»). Да и любые препараты, различная терапия, подавляющие иммунитет, помогают развитию дисбактериоза. Я говорю о кортикостероидных гормонах, лучевой и химиотерапии.

Еще одна причина дисбактериоза – нарушения в питании. Это и однообразная еда, и различные злоупотребления (жирным, сладким), и тяга к экспериментам над собой (голодание, диеты). Кроме того, не только дисбактериоз способствует возникновению болезней ЖКТ, есть и обратная связь – гастрит, дуоденит, язва, панкреатит, колит обуславливают дисбаланс микрофлоры.

**«ЗОЖ»:** Понятно, что при таком обилии мрачных предпосылок спрятаться со скверной «неболезнью» людям трудно.

**Н.Б.:** Да нет. Скажу о типичной диагностической ошибке. Человек рождается стерильно чистым. От инфекций он защищен

генетически и с помощью грудного молока. Однако частенько уже в полгода-год педиатр ставит младенцу диагноз «дисбактериоз», хотя иммунная система формируется только к 3-7 годам жизни. И возникшие неполадки в животе – лишь ответ на слишком ранний «прикорм». И в этом случае универсальный «доктор» от многочисленных нарушенний внутреннего экологического порядка – собственная микрофлора малыша, полноценная благодаря грудному вскармливанию. У взрослых же экологический срыв не спасают часто назначаемые стимуляторы иммунитета вроде **полиоксидония, иммуномакса**. Чтобы иммунитет заработал исправно, а обмен веществ наладился, микросодружество в организме надежнее восстановить другим способом. Ясно, что здоровье зависит от того, чем человек питается, а в нашем ЖКТ сосредоточено примерно 70% всей иммунной системы. И «райский сад» в органах пищеварения представляют прежде всего бифидобактерии, лакто- и колибациллы, кишечная палочка. Именно они, располагаясь на слизистой кишечника, вырабатывают иммуноглобулин А против вредных бактерий, вирусов и прочих врагов здоровья. Микрофлора кишечника собирает на поверхности своих клеток вирусы, как бы заслоняя собой клетки кишечника и защищая их от поражения. «Прилипшие» к микробам вирусы удаляются из организма вместе с кишечным содержимым. Долгое время «действенную» микрофлору в ЖКТ лечили с помощью заместительной терапии пробиотиками («про» – для, «биос» – жизни). Это синтезированные бакте-

риальные препараты и БАДы — **лактобактерин, бифибол, бифиформ, пробиформ, линекс, биовестин, трилакт.** Сейчас «пальма первенства» у пребиотиков (неперевариваемых углеводов), которые служат первоосновой выращивания собственной микрофлоры. Кроме пребиотиков (**инулин, кальция пантотенат, лиозим**) используют препараты про- и пребиотиков — «два в одном» — синбиотики **биовестин-лакто, мальтидофиллюс, ламиноакт.** Однако чужеродные для человеческого организма, эти средства не всегда безобидны, их можно принимать не более месяца. А пребиотики содержат всего 1-2 штамма полезных бактерий из всех видов, населяющих ЖКТ. Новое лечебно-профилактическое поколение — **лактусан и дюфалак** основаны на лактулозе (компонент молочной сыворотки), которая является питательной средой и источником энергии полезной микрофлоры. Обновинки защищают печень, способствуют опорожнению кишечника и признаны геронтологическим средством поддержания организма. Пожилым людям их

рекомендуют ежедневно добавлять к еде по 1-2 ч. ложки. Но все же самым победоносным орудием против дисбактериоза служит натуральная еда, заселенная дружественными живыми бактериями.

**«ЗОЖ»: Расскажите подробнее о домашней «пищевой аптеке».**

**Н.Б.:** В поддержании баланса микрофлоры полноценное питание за счет клетчатки, пребиотиков, витаминов, белков играет ключевую роль. Конечно, в магазинах полно кисломолочных продуктов, обогащенных лакто- и бифидобактериями. Но если они содержат живые кисломолочные культуры, то храниться могут не более 3-4 дней, а не месяцами, как это обычно бывает. Поэтому лучше самому заняться изготовлением простокваша, йогурта, кефира или ацидофилина, используя аптечную закваску **наринэ, эвиталия, кефирного гриба.** Пищевая для лояльных нам микробов служат пребиотики, которых много в капусте, фасоли, горохе, чесноке, луке, кукурузе, овсе, ржаном хлебе. Особенно полезны отруби, не очищенные от оболочки крупы, пророщенные злаки. Реко-

мендую в течение 2 недель съедать натощак за час до еды и вечером через 2 часа после еды зубок чеснока, запивая его водой. А можно залить с вечера головку чеснока (или лука) стаканом простокваша и выпить в течение следующего дня. Другой вариант: пропущенные через чесночницу 2 головки чеснока и 6 измельченных лукович настаивать неделю в 1 л кефира. Принимать первую неделю по 1 ст. ложке 3 раза в день с едой и прибавлять по ложке каждые 7 дней. Курс — 1-3 месяца. Не менее действенное средство для завтрака — залитые с вечера стаканом кефира 2 ст. ложки геркулеса, горстка кураги, чернослива, изюма, сухих яблок. Или очень вкусная самодельная добавка для чаепития — 1 ч. ложка выдержанной 2 недели смеси из измельченных кураги, чернослива (по 300 г), 20 грецких орехов, 3 лимонов и 500 г меда. Полезно принимать по 30 капель настойки прополиса в 0,5 стакана воды.

Винегреты и салаты, богатые пищевыми волокнами морковь и свекла недаром

обычно значились в рационе еще наших предков.

**«ЗОЖ»: Мы говорим в основном о микрофлоре, но, очевидно, при дисбактериозе свою роль играют и лекарственные растения?**

**Н.Б.:** В нормализации микромира применение таких растений очень эффективно. Но не гонитесь за экзотикой, действеннее травы, произрастающие далее 500 км от вашего местожительства. Приведу пару полезных рецептов:

- Залить 1 ст. ложку смеси зверобоя, ромашки, мяты, подорожника, репешка (1:1:1:1:1) 0,5 л кипятка, настаивать 1 час. Пить как чай небольшими глотками в течение дня с добавлением меда.

- Залить 1 ст. ложку смеси: ягоды черники, цветки ромашки аптечной, бессмертника, трава зверобоя, тысячелистника, корень змеевика, сополдья ольхи, взятые в равных долях, стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут. Настаивать 1 час. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

**Записаться на прием к Н.А.Бредихиной можно по тел. (495) 695 -56-95.**



## НОВОГОДНИМ приветом

**ЕВГЕНИЙ ЧАЗОВ,**

*Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской и Государственной премий, академик Российской Академии наук и Российской Академии медицинских наук*

— У меня всегда на столике, рядом с письменным столом, стоят настойки пустырника, боярышника, женьшеня. И ничего удивительного в этом нет — я ведь почти полвека создаю лекарства, большинство из которых имеют растительную основу. Разве могут наши сограждане покупать по запредельным ценам заграничные препараты? Далеко не всем это по карману. А вот отечественные лекарства порой в аптеках не найдешь. Так что обращение людей к нетрадиционным методам лечения считаю вполне оправданным. Существуют тысячи действенных народных рецептов.

Я двумя руками за дружбу официальной и народной медицины. И за вестник «ЗОЖ»!

**ВЛАДИМИР ЗЕЛЬДИН,**

*народный артист СССР, лауреат Государственных премий*

— В феврале 2012 года мне исполнится, даже страшно сказать, 97 лет! Но я в паспорт не заглядываю. Как говорит жена, мой биологический возраст не соответствует этим цифрам. Я держу себя в форме, конечно, на каток, как прежде, не хожу, но поддерживаю себя легкой зарядкой, прогулками, простой, без всяких изысков, едой. Иначе бы не смог сыграть моего любимого героя Дон Кихота в мюзикле «Человек из Ламанчи» на сцене родного Театра Российской армии. Служу в нем более 65 лет и не собираюсь сходить с дистанции.

Вот почему с особым чувством приветствую вестник «ЗОЖ», который позволяет и мне, и тысячам читателей держаться на плаву, а в случае необходимости поддержать свое здоровье, в том числе и рецептами из копилки народной мудрости.