

Tarmarna uppfattas inte längre bara som en mindre del av matsmältningskanalen. Idag är det välkänt att tarmarnas roll inte bara är deltagandet i matsmältningen och absorptionen av näringsämnen.

Forskningen har under senaste åren gjort stora genombrott i förståelsen av tarmmikrobiomets roll på hela kroppen. Vår sjukvård baseras tyvärr fortfarande på läkarnas föråldrade medicinska studier och patienter kan inte botas med hjälp av de blott och bart symtomlindrande behandlingar.

Sammanfattningen av forskarnas upptäckter var demonstrationen av tarm-hjärnans axel, det vill säga den nära kopplingen mellan tarmen och nervsystemet.

Sammansättningen av den intestinala bakteriefloran bestämmer inte bara det korrekta förloppet av matsmältningen och matupptaget. Mikrobiomet påverkar immunförsvaret, mentalt välbefinnande, reglerar inflammationsförloppet och inaktiverar många gifter och cancerframkallande ämnen.

Tyvärr - den moderna livsstilen bidrar till utvecklingen av tarmdysbios, det vill säga störningar i den fysiologiska tarmfloran. Och detta har en negativ effekt på hela organismens funktion.

Livsstilsförändringar och lämplig probiotisk terapi är dock tillräckligt för att återställa bakteriebalansen i tarmarna. En lämplig probiotika är Narine, dvs *Lactobacillus acidophilus* Er - 2 317/402 - en unik stam med kliniskt bevisad effektivitet.

Vad är tarmdysbios?

Tarmfloran består av närmare 1 500 arter av bakterier med en totalvikt på cirka 2 kg, med sammansättningen av mikrobiomet varierande från person till person. Det som är allmänt gemensamt är närvaron av tre typer av bakterier. Dessa är nyttiga bakterier, såsom *Lactobacillus* och *Bifidobacterium*, opportunistiska bakterier, såsom *Bacteroides*, och patogena bakterier såsom *Staphylococcus* och *Pseudomonas*. Viktigast av allt - dessa bakterier förblir i balans.

Sammansättningen av tarmmikrofloran bildas från födelseögonblicket. Man tror att under tiden i livmodern är tarmarna sterila - och att det är först under förlossningen som tarmarna koloniserar med bakterier från kvinnans könsorgan. Även om senaste forskning visar att den här tesen kan omvärderas inom snar framtid.

Senare i livet formas tarmmikrobiomet av kost, stress, mediciner och olika åkommor. När sammansättningen av bakteriefloran störs leder det till en störning i kroppens funktion. Dessa störningar är resultatet av avskaffandet av de fysiologiska funktionerna i bakteriefloran, av vilka de viktigaste är:

- skydd mot olika patogener genom att utsöndra antibakteriella ämnen (bakteriociner), samt tarmkolonisering som förhindrar förökning av patogena stammar
- stödja nervsystemets arbete genom tarm-hjärnaxeln, t ex genom att säkerställa optimal koncentration av signalsubstanser som tryptofan
- modulering av immunförsvaret
- syntes av vitamin K, B1, B6, B9 och B12
- deltagande i recirkulationen av gallsyror.

Orsakerna till tarmdysbios

Det finns flera faktorer som leder till störningar i sammansättningen av tarmmikrofloran. En av de viktigaste faktorerna är utan tvekan näringsmodellen. Vilken diet är inte gynnsam för tarmbakterier? En diet med låg mängd komplexa kolhydrater, särskilt fibrer har en negativ effekt. Det gäller både fraktionen lösliga fibrer, som inkluderar pektin och inulin, och fraktionen olösliga fibrer (cellulosa, hemicellulosa, resistent stärkelse).

Fibrer smälts inte och absorberas inte från mag-tarmkanalen, men de används av tarmbakterier för att producera kortkedjiga fettsyror som smörsyra, propionsyra, butyrat och mjölksyra.

Smörsyra och propionsyra är kolonslemhinnans viktigaste energisubstrat. En hög koncentration av dessa fettsyror i grov-

tarmen ger effekter som kan antas bidra till minskad risk för sjukdom. För låg tillgång på fibrer leder till en minskning av syntesen av dessa fettsyror, vilket i sin tur minskar utvecklingen av nyttiga bakterier och minskar den mikrobiologiska mångfalden i tarmarna.

En annan kostfaktor som kan leda till tarmdysbios är processad mat och alkoholkonsumtion.

En mycket viktig faktor som leder till dysbios är antibiotikabehandling - genom att förstöra patogena bakterier riktar antibiotikan sig även mot värdefulla tarmbakterier. Man bör inte glömma inverkan av kronisk stress på tarmens bakterieflora.

Eftersom det inte är svårt att gissa - detta inflytande är negativt och personer som utsätts för stress är mer benägna att drabbas av tarmdysbios.

Hur känner man igen tarmdysbios?

Störning i sammansättningen av tarmbakteriefloran åtföljs av förekomsten av karakteristiska symtom. Först och främst kan du uppleva buksmärtor, gaser, illamående och kräkningar. Diarré, minskad aptit och viktminskning kan förekomma, liksom tillväxtstörningar hos barn. På lång sikt kan intestinal dysbios bidra till läckage av tarmbarriären, det vill säga penetrering av matallergener eller toxiner. Andra konsekvenser av intestinal dysbios inkluderar en större risk att utveckla colon irritabile, tarminflammation, depression, atopisk dermatit, celiaki och fetma.

Hur man hanterar dysbios och några ord om *Lactobacillus acidophilus* Er-2 317/402 NARINE

Den terapeutiska behandlingen av dysbios verkar uppenbar - den mikrobiologiska balansen i tarmen bör återställas. Detta kan uppnås genom livsstilsförändringar samt lämplig probiotisk terapi. Ordet "lämplig" är nyckeln här, eftersom det inte räcker för att nå en slumpmässig probiotika. Den mest effektiva effekten visas av de probiotika, vars effektivitet har bekräftats i kliniska prövningar. Narine, en bakteriestam som upptäcktes 1954, är en sådan

probiotika. Det är en av de bäst studerade probiotiska stammarna i världen, och naturligtvis finns det ingen brist på studier om effektiviteten av denna probiotika hos personer med tarmdysbios. Alla dessa studier ger mycket lovande resultat; 80% av personer som använde Narine probiotika, visade inom 10-15 dagar visade den önskade korrigeringen av sammansättningen av tarmfloran. Och viktigast av allt - förändringar i sammansättningen av tarmmikrobiomet åtföljdes av en märkbar förbättring av fysiskt och mentalt välbefinnande. Därför är det värt att titta närmare på resultaten av vissa studier. En av dem omfattade nästan 60 personer med inflammatorisk tarmsjukdom eller funktionella tarmsjukdomar, samt 16 personer med liknande hälsoproblem och åtföljande dysbios. Hos patienter som använde Narine-probiotika har fördelaktiga förändringar i tarmmikrobiomet visats - återställande av optimal bifidoflora, såväl som minskning av patogena bakteriestammar. Hos ett fåtal patienter uppträdde sådana gynnsamma förändringar i tarmens bakterieflora efter bara 5 dagars probiotisk behandling med Narine, hos ytterligare 39 patienter observerades effekten efter 10 dagar. Resten av studiedeltagarna kände den positiva effekten av probiotika efter 15 dagar.

Lika värdefull och lovande information gavs av en annan klinisk studie utförd på avdelningen för gastroenterologi och involverade en grupp på 30 personer med tarmdysbios i avföringsundersökningen. Dysbios var relaterad till en minskning av antalet Bifidobacterium-bakterier och en ökning av antalet fekala streptokocker och hemolytiska E.coli-stammar. Efter användning av Narine observerades en minskning av antalet patogena stammar och en ökning av antalet bifidobakterier hos de allra flesta patienter.

Problemet med tarmdysbios drabbar ofta barn, vilket bland annat är relaterat till frekvent användning av antibiotika, och andra bidragande faktorer är födelse med kejsarsnitt eller tidig utfodring med modersmjölkersättning.

Effektiviteten av användningen av Narine probiotika hos barn med dysbios har visats, bland annat i en klinisk prövning som genomfördes på Teaching Hospital i Jerevan. Studien inkluderade en grupp på 122 barn under 3 år med symtom på dysbios, såsom förstoppning, flatulens eller matsmältningsbesvär. Förekomsten av dysbios bekräftades genom mikrobiologisk analys, som visade en minskning av antalet laktobaciller och bifidobakterier, samt en ökning av antalet streptokocker, hemolytiska E. coli, Proteus, Clostridia och S. aureus. Barnen delades in i fyra grupper och fick Narine, Linex, laktobakterier respektive bifidobakterier. Det har visat sig att probiotikan Narine är mer effektiv vid behandling av inflammatoriska och infektionssjukdomar än andra preparat. Användningen av Lactobacillus acidophilus Er-2 317/402 Narie hos barn med salmonellos, som är den vanligaste tarminfektionen som diagnostiserats under det första levnadsåret, gav också utmärkta resultat.

Analyser utfördes vid Institute of Microbiology vid Armenian Academy of Sciences för att bedöma effektiviteten av Lactobacillus acidophilus Er-2 317/402 Narie vid behandling av salmonellos hos barn. Förekomsten av salmonellos bekräftades genom mikrobiologiska tester av urin och avföring. Narine gavs till 27 barn och kontrollgruppen bestod av 30 barn som fick kefir och modersmjölk. Hos barn som använde probiotika visades en förbättring av det kliniska tillståndet, det vill säga en minskning av frekvensen av avföring, samt en minskning av blod eller slem i avföringen. Dessutom noterades de önskade förändringarna i tarmmikrobiomet - balansen mellan anaeroba och aeroba bakterier återställdes och antalet bifidobakterier ökade.

Probiotisk behandling med Lactobacillus acidophilus Er-2 317/402 Narie kan också vara lämplig för barn med gastroenterit och esofagit. Användningen av probiotikan gjorde det möjligt att återställa balansen i tarmmikrofloran, minska buksmärter och normalisera

tarmrörelserna hos barn som var patienter på Isevic Clinical Hospital.

En annan studie tittade på pediatrika intensivvårdspatienter vid Republican Teaching Hospital i Jerevan med sjukdomar associerade med intestinal dysbios. I gruppen av 135 diagnostiserade med lunginflammation, sepsis eller luftvägsvirusinfektion, som fick Narine, observerades möjlighet till kortare antibiotikabehandling, snabbare förbättring av hälsan, behov av kortare sjukhusvistelse och större viktökning.

Narine probiotika har ett antal fördelaktiga egenskaper, vilket säkerställer mycket hög effektivitet. Först och främst - mjölksyrabakterierna i probiotikan Narine kvarstår längre i tarmarna, vilket beror på den mycket större motståndskraften mot verkan av gallsyror och magsyra. Dessutom visar dessa bakterier större resistens mot antibiotikas verkan, och deras andra unika egenskap är syntesen av metaboliter som stabiliserar tarmens bakteriemikroflora. Allt detta leder till en mycket längre vistelse av Narine-bakterier i tarmens lumen - och detta avgör uppenbarligen större effektivitet.

Syntesen av mjölksyra av Narine-bakterier åtföljs av pH sänkning i tarmen, vilket hämmar förökning av patogen (sjukdomsframkallande) tarmmikroflora. En tvåvägsverkan av Narine observeras - å ena sidan främjar den upprätthållandet av den fysiologiska tarmfloran och begränsar samtidigt delning och förökning av patogena arter.