

Anna Ruoss
Den 27 Januari 2023

VISSTE DU ATT FERMENTERAD MJÖLK HAR VARIT KÄND I CA 6000 ÅR FÖR SINA HÄLSOEFFEKTER?

Det började troligtvis i Armenien – landet där Noa med sin familj anlände och där alla andra människor i världen härstammar ifrån. Än idag äter folk där dagligen en yoghurt som de kallar matsuni. – Folk visste att det läker kroppen men de visste inte varför.



Först på 1700 talet upptäcktes en vetenskaplig grund till det av grundaren av samtida kemi: A. Lavoisier. – Jag säger "först på 1700" talet men visst är det länge sedan med tanke på att många än idag förstår inte sig på det?

Men det var först Louis Pasteur som bevisade att det var mikroorganismer som är upphov till fermentering.

År 1908 påvisade en rysk mikrobiolog och Nobelpristagaren Élie Metchnikoff och Paul Ehrlich som blev de som grundade probiotika, att skadliga bakterier som orsakar sjukdom kan ersättas av nyttiga bakterier som utvinns från mjölk.

- Och Metchnikoff redan då observerade samband mellan ett långt liv och fermenterade mjölkprodukter.

Efter Metchnikoffs död var det Levon Erzikian 1940 som återupptog studier på probiotika. Han var den första vetenskapsmannen i fd Sovjetunionen som grundade den probiotiska eran på 1940-talet.

Från och med slutet av 1940-talet blev L. Erzikian, grundaren av teknisk mikrobiologi (bioteknik) i Armenien en ny metod för acidofiloterapi och gav normer för matning av acidofil mjölk till spädbarn, barn och vuxna.

Han isolerade mer än 1640 stammar av acidofila bakterier.

Av dem valde han ut mer än tio av de mest aktiva stammarna och använde dem för behandling av bakteriell dysenteri i slutet av 1940-talet och i början av 1950-talet på infektionskliniker och på ett militärsjukhus i Jerevan, Armenien.

FRÅN 1640 STAMMAR VISADE SIG 10 HAR BÄST EFFEKT - UNDRAR DU INTE VARFÖR DE INTE VAR KÄNDA I VÄSTVÄRLDEN?

Jag möter många som undrar varför Narine har inte varit känd i Sverige – men inte ens de 1640 stammar var kända i västvärlden! Märkligt, men det är politiska krafter som är skyldiga här!

Dessa stammar, flitigt studerade och använda i Armenien, var alltså okända för västvärlden fram till Sovjetunionens kollaps.

NARINE – DEN BÄSTA PROBIOTIKAN AV DE ALLA

L.Erzinkian isolerade *Lactobacillus acidophilus* Er-2 317/402-stammen på slutet av 1950 talet och kallade den i början av 1960 talet efter sitt barnbarn; "Narine".

Stora studier med Narine gjordes i Japan i slutet av 1980-talet. Under 2017 utökades Narines expertis från Armenien till USA, Japan, Korea, Östeuropa (Ryssland, Ukraina, Vitryssland), Baltikum (Lettland, Litauen) och Centralasien (Uzbekistan, Kazakstan) (1,2,3).

PROBIOTIKAN PÅVERKAR HÄLSAN PÅ EN MÄNGD SÄTT – DET KOPPLAS TILL POSTBIOTIKA (DE ÄMNEN PROBIOTIKAN PRODUCERAR)

Probiotika producerar bl.a: riboflavin, biotin, folat, pyridoxin och andra mikronäringsämnen samt antimikrobiella ämnen som dödar sjukdomsframkallande bakterier, virus, svamp och bidrar samtidigt till att de andra goda bakterier i tarmen får bättre miljö och förökar sig vilket påverkar hela kroppens hälsa.

Viktiga är andra ämnen också som probiotikan producerar i tarmen så som mjölksyra och vissa kortkedjiga fettsyror (SCFA) propionat, acetat och butyrat – det hämmar också tillväxten av konkurrerande bakteriearter. Det är också välkänt att effekten av probiotika beror på att dessa metaboliter, såsom SCFA, i synnerhet propionat, acetat och butyrat, som har viktiga antiinflammatoriska effekter.

De huvudsakliga mekanismerna som leder till en mängd gynnsamma effekterna av probiotika

- för människor och djur relaterar till;
- 1. Produktionen av antimikrobiella ämnen;
- 2. Interaktioner mellan probiotika och de sjukdomsframkallande bakterierna,
- 3. Inverkan på slemhinnor, tarmslemhinnor i synnerhet; deras motstånd mot sjukdomsframkallande patogener (toxiska partiklar, mikroorganismer mm)
- 4. toxinproduktion
- 5. Immunmodulering av det medfödda immunsvaret; både antiinflammatoriska och proinflammatoriska riktningar
- 6. Effekter av probiotiska bakterier på utvecklingen av det adaptiva immunsvaret

Immunceller från ryggradsdjur förser värden med potent antigen aktivitet och minne; probiotiska bakterier kan vara involverade i antikropps bildning och utveckling av det adaptiva immunsvaret. Modulering av tarmslemhinnors barriärfunktion, samt hämning av neutrofil migrering – dessa mekanismer kan också av stor betydelse där probiotika kan påverka tarmsjukdomar. Den direkta effekten av probiotika/postbiotika i alla fall av Narine, på magsäcken *Helicobacter pylori* är också en viktig faktor till att bidra till hälsan.

DET ÄR INTE EN SLUMP ATT JORDENS EKOSYSTEM INNEHÅLLER SAMMA ANTAL SOM VÅRA TARMAR

Jordens ekosystem innehåller och stödjer den största mängden biologisk mångfald på planeten, som mestadels består av mikroorganismer som är fördelaktiga för människor och djur.

Jag ser infektionssjukdomar från tre sidor: skador på miljön, deras inverkan på människors hälsa och deras inverkan på djurs hälsa. I allmänhet innehåller jord och människans tarm ungefär samma antal aktiva mikroorganismer. Men mångfalden av den mänskliga tarmmikrobiomet är bara 10% av jordens biologiska mångfald.

Källa:

One Health Probiotics as Biocontrol Agents: One Health Tomato Probiotics
<https://doi.org/10.3390/plants11101334>