

# **В програмі радіо «Голос Надії» лікар розповів про значення мікрофлори в організмі людини**

Що таке пробіотики та пребіотики, як боротися з дисбактеріозом та чи є небезпечними брудні руки?

В програмі “Зустріч з лікарем”, що виходить на радіо “Голос Надії”, сімейний лікар клініки «Ангелія» Сергій Серденюк розповів про те, чим саме важлива мікрофлора в організмі людини.

Корисні, умовно шкідливі та шкідливі бактерії – наш організм населяють мільярди мікроорганізмів. Виявляється, корисні бактерії – це справжнє благословіння Боже для людини. Адже вони утворюють захисний шар на слизовій оболонці кишечника, в інших органах, і навіть на шкірі.

Окрім того, корисні бактерії допомагають роботі кишково-шлункового тракту. Такі бактерії в той же час є гормонально активними – тобто вони впливають і на гормональний фон людини. Саме тому від корисних бактерій може залежати навіть настрій!

Говорили про те, як утримувати стан мікрофлори організму в балансі. Зокрема, торкнулися питання дисбактеріозу, пробіотиків та пребіотиків. Виявляється, важливіше не стільки заселити організм корисними бактеріями (наприклад, під час хвороби та приймання антибіотиків), скільки створити умови для життя корисних бактерій!

Розповів лікар і про шкоду, яка наноситься сучасними антибактеріальними засобами, промислово вирощеною їжею, зокрема м'ясом та рибою, а також загальним надмірним прагненням до стерильності. Саме таким чином людина може

нищити корисну мікрофлору свого організму, не дозволяти організму утворювати імунітет до хвороб, і, взагалі, може отримати дисбаланс, що погіршить загальний стан здоров'я.

Для покращення мікрофлори організму вкрай важливими є такі дії: правильно харчуватися, дотримуватися режиму дня, не мати стресових ситуацій, не вживати ліки без призначення лікаря, не зловживати миючими та дезинфікуючими засобами. Щодо правильного харчування: корисно вживати овочі та фрукти, адже таким чином ми забезпечуємо організм клітковиною, яка є основою для існування корисних бактерій.

Також, природньо вирощені овочі та фрукти мають натуральні, корисні для людини бактерії, тому їх слід вирощувати без хімічних засобів, а перед вживанням просто мити водою. Щоб антибіотики, які присутні в кормі для худоби та птиці, не шкодили людині, звісно, в наш час варто відмовитись від промислово вирощеного м'яса та риби.

На стан мікрофлори може вплинути навіть сон: якщо людина не виспалася – це стресовий стан, через це порушується діяльність організму та наноситься шкода мікрофлорі. Також, не варто вживати їжу перед сном, бо організм починає працювати над травленням, і, знову ж таки, це приводить до порушення сну та діяльності всіх органів і систем. Для покращення мікрофлори в організмі людини також варто менше їсти простих цукрів та продуктів, що призводять до бродіння та розмноження гнилісних бактерій.

Таким чином, в програмі “Зустріч з лікарем” лікар клініки “Ангелія” Сергій Серденюк розповів про те, як чудовий всесвіт мікроорганізмів всередині людини впливає на нас та як створити для нього найкращі умови.

**Джерело – РАДІО ГОЛОС НАДІЇ**