



CIESZĘ SIĘ, ŻE MASZ OKAZJĘ POZNAĆ ŚWIAT
MIKROBIOMU W ZUPEŁNIE NOWY SPOSÓB.
POSTANOWIŁAM PRZEDSTAWIĆ TU PODSTAWOWE
ZALEŻNOŚCI DOTYCZĄCE MIKROBIOMU ZA POMOCĄ
BAJEK.

BAJKI SĄ NIE TYLKO DLA DZIECI – MOGĄ TEŻ BYĆ
DOSKONAŁĄ FORMĄ PRZEKAZU WIEDZY NAUKOWEJ.
MAM NADZIEJĘ, ŻE OPOWIEDZIANE HISTORIE PRZYNOSĄ
CI NOWE SPOJRZENIE NA MIKROBIOM.

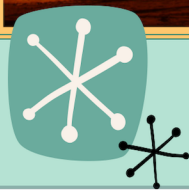
ZAPRASZAM!







Opowiem Wam bajkę – opowiem ją po to,
żebyście zrozumieli różnice w nowym podejściu
do zajmowania się zdrowiem jelit. Opieka nad
mikrobiomem to nie jest medycyna alternatywna,
to jest po prostu nowość na rynku medycznym.



Wyobraźcie sobie, że Wasz organizm to wieś.

Piękna, spokojna wieś na skraju lasu. We wiosce, pewnego dnia zaczął palić się kościół!

Zrobiło się spore zamieszanie: przyjechała straż pożarna, był duży ogień no i duża część kościoła spłonęła. Dla takiej małej wsi to była duża strata.

Tak się dzieje w naszym organizmie, kiedy tam jest duży stan zapalny. Jest duży ogień. Pojawia się ból, czasami pojawia się krew w stolcu, pojawia się biegunka z którą nie umiemy sobie poradzić sami i każda z tych sytuacji jest dla nas na tyle niekomfortowa, że szukamy pomocy.

W strachu idziemy do
lekarza - ten zleca badania.
I czasami okazuje się, że
odkrywamy poważną
chorobę - wtedy straty też
są tak duże, jak dla wsi
spalony kościół.



Ale mamy świadomość
choroby.

I tutaj fantastycznie
sprawdzi się nasz system
lecznictwa – szybko
podejmujemy kroki,
zabezpieczymy
zdrowie i życie.

Wyobraź sobie, że w tej samej wsi chłop za stodołą wypala trawę. Trawa się tli, a chłop o niej zapomniał. Lekko się ugasiła i generalnie zostało tylko kilka iskier...

Ale po jakimś czasie okazało się, że spłonęła część lasu, stodoła i most.

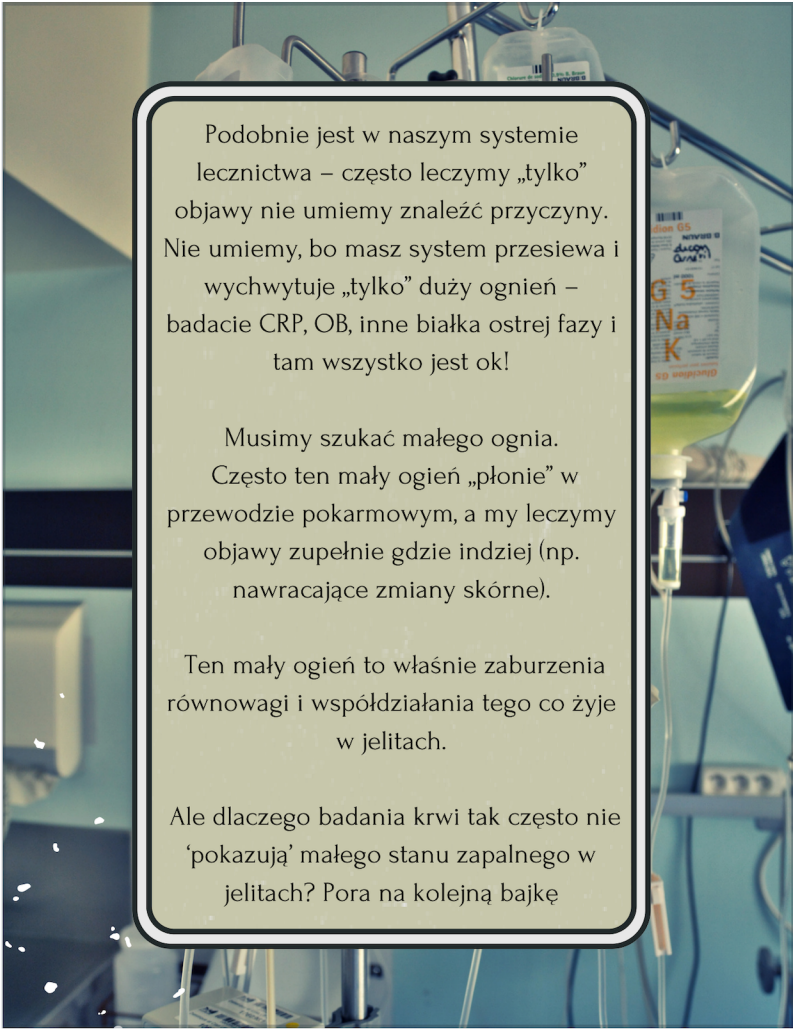
Nikt nie widział ognia, nikt nie wie, kto go podłożył, nikt nie wie jak długo i kiedy to się paliło.

A straty są bardzo duże.

I tak niestety wygląda przewlekły, wolnotłący się stan zapalny w naszych jelitach.

Możesz nawet nie wiedzieć, że coś tam się dzieje. Nie widać ognia, widać „tylko” straty które on wyrządza.





Podobnie jest w naszym systemie leczenia – często leczymy „tylko” objawy nie umiemy znaleźć przyczyny. Nie umiemy, bo nasz system przesiewa i wychwytuje „tylko” duży ogień – badacie CRP, OB, inne białka ostrej fazy i tam wszystko jest ok!

Musimy szukać małego ognia. Często ten mały ogień „płonie” w przewodzie pokarmowym, a my leczymy objawy zupełnie gdzie indziej (np. nawracające zmiany skórne).

Ten mały ogień to właśnie zaburzenia równowagi i współdziałania tego co żyje w jelitach.

Ale dlaczego badania krwi tak często nie ‘pokazują’ małego stanu zapalnego w jelitach? Pora na kolejną bajkę

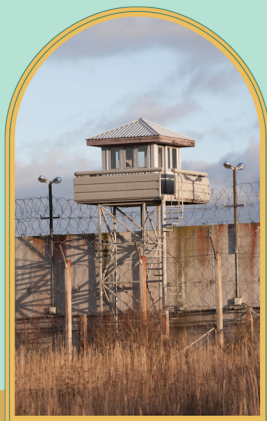


PRZEWÓD POKARMOWY CZŁOWIEKA MOŻEMY PORÓWNAĆ DO RURY. ZACZYNA SIĘ DZIURĄ U GÓRY, NAZYWANĄ JAMĄ USTNĄ, A KOŃCZY OTWOREM NA DOLE, CZYLI ODBYTEM.

MÓWIĄC PROSTYM JĘZYKIEM I BARDZO UPRASZCZAJĄC SPRAWĘ – TO WSZYSTKO, CO JEST WEWNĄTRZ “NASZEJ RURY” JEST DLA TWOJEGO ORGANIZMU ZUPEŁNIE OBCE I NIE POWINNO MIEĆ Z NIM NIC WSPÓLNEGO.

W TEJ „RURZE” ŻYJĄ PRZECIEŻ BAKTERIE (BARDZO DUŻO BAKTERII), WIRUSY, GRZYBY, ARCHEONY, SĄ ODPADY (WYDALANE W POSTACI KAŁU) – DLACZEGO NIE MACIE CAŁY CZAS GORĄCZKI I DUŻEGO STANU ZAPALNEGO?! TAKA ILOŚĆ BAKTERII POWINNA ROBIĆ WRAŻENIE NA UKŁADZIE IMMUNOLOGICZNYM – DLACZEGO NIE MA PEŁNEJ AKTYWACJI I OBRONY?

DLATEGO, ŻE PRZEWÓD POKARMOWY POWINIEN BYĆ SZCZELNIE „ODGRODZONY” OD CIAŁA.
DLATEGO TYLE MÓWI SIĘ O SZCZELNOŚCI JELITOWEJ.



ORGANIZM NIE ZWALCZA TYCH OBCYCH DLA
NAS TWORÓW.

BO WEDŁUG NIEGO SĄ NA
ZEWNĄTRZ.

PRZEWÓD POKARMOWY TO SZCZELNIE
STRZEŻONA GRANICA, KTÓRA PRZEKROCZYĆ
MOGĄ TYLKO WYBRANE SUBSTANCJE

ALE ŻEBY TAKĄ GRANICĘ UTRZYMAĆ NIEZBĘDNY WAM JEST
MIKROBIOM JELITOWY.

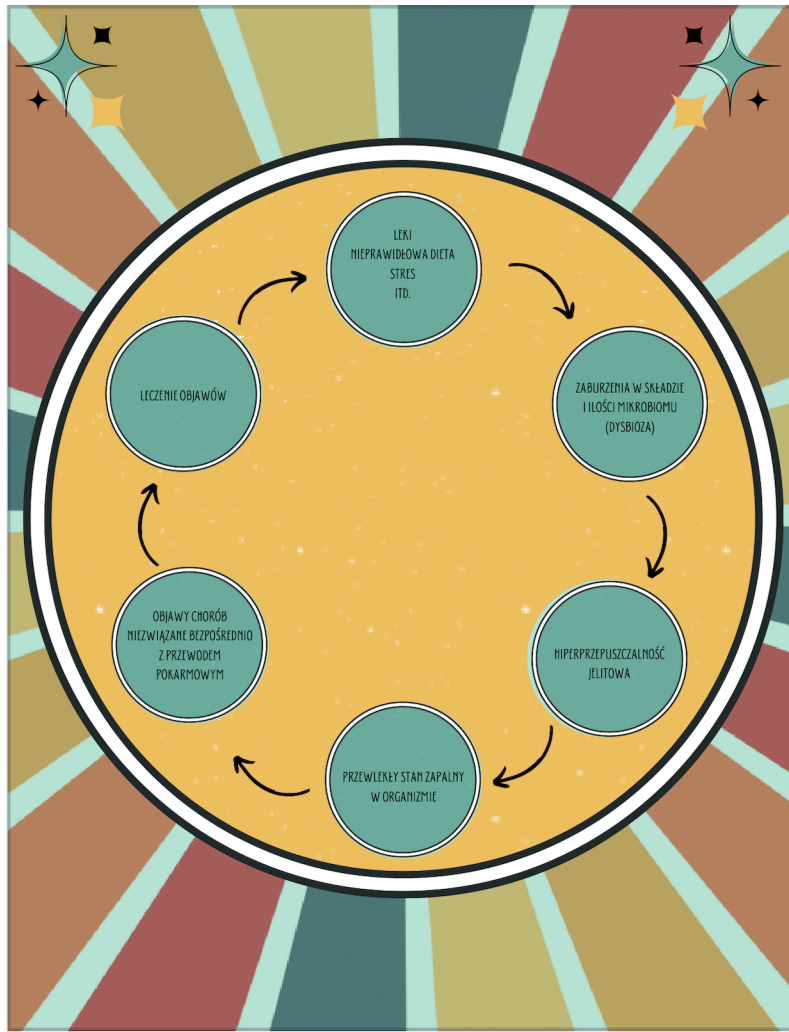
DLATEGO KIEDY ZMIENIA SIĘ WAM SKŁAD I ILOŚĆ BAKTERII,
GRZYBÓW, WIRUSÓW ITD. (CZYLI POJAWIA SIĘ DYSBIOZA)
ZACZYNA SIĘ ROZWIJAĆ HIPERPRZEPUSZCZALNOŚĆ
JELITOWA.

NASZA GRANICA STAJE SIĘ NIESZCZELNA.

STĄD JUŻ TYLKO KROK DO TEGO,
ŻEBY POWOLI MAŁY STAN
ZAPALNY (MAŁY OGIEŃ!)
ROZPRZESTRZENIĘ SIĘ NA CAŁY
ORGANIZM.

OBECNIE MÓWI SIĘ, ŻE
HIPERPRZEPUSZCZALNOŚĆ JEST
MATKĄ WIELU CHOROÓB.

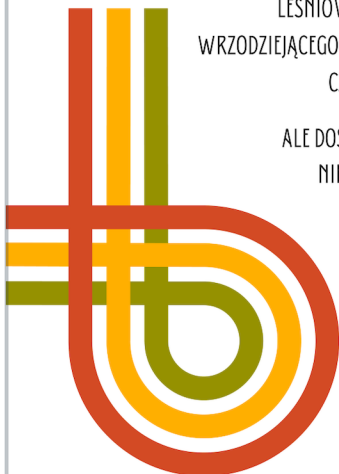




ZACZNIJMY OD RZECZY OCZYWISTYCH – CZYLI
CHOROÓB BEZPOŚREDNIO ZWIĄZANYCH Z
PRZEWODEM POKARMOWYM.

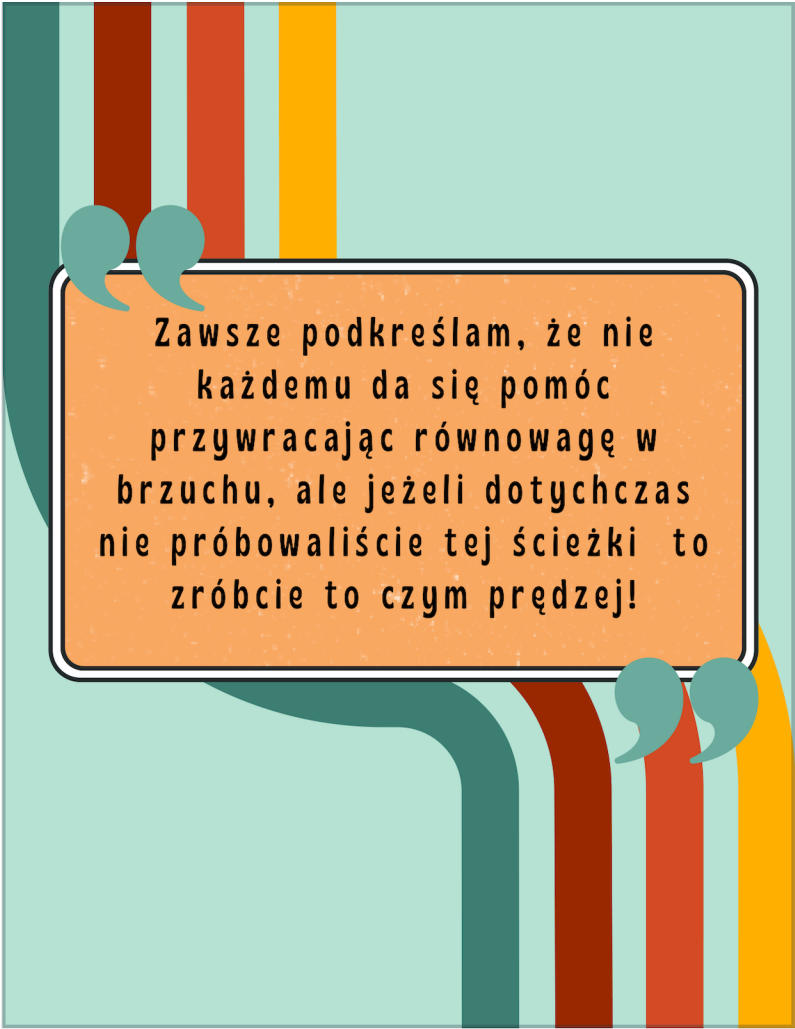


DO MOJEGO GABINETU TRAFIA BARDZO DUŻO
LUDZI CIERPIĄCYCH Z POWODU:
ZESPOŁU JELITA DRAŻLIWEGO,
BIEGUNEK,
ZAPARĆ,
SIBO,
LEŚNIEWSKIEGO CROHNA,
WRZODZIEJĄCEGO ZAPALENIA JELITA GRUBEGO
CZY CELIAKII.



ALE DOSYĆ DUŻĄ CZĘŚĆ PACJENTÓW STANOWIĄ LUDZIE, KTÓRZY
NIE MAJĄ DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANYCH Z PRZEWODEM
POKARMOWYM. PRZYCHODZĄ Z:
ASTMĄ,
ATOPOWYM ZAPALENIEM SKÓRY,
TRĄDZIKIEM,
PRZEWLEKŁYM ZMĘCZENIEM,
ŁUSZCZYCĄ,
NIEŁADNYM ZAPACHEM CIAŁA,
ALERGIAMI WZIEWNYMI
I INNYMI.

I CZĘSTO OKAZUJE SIĘ, ŻE DUŻY PROBLEM TKWI WŁAŚNIE W
JELITACH – GRANICA NIE FUNKCJONUJE PRAWIDŁOWO.



Zawsze podkreślam, że nie
każdemu da się pomóc
przywracając równowagę w
brzuchu, ale jeżeli dotychczas
nie próbowaliście tej ścieżki to
zróbcie to czym prędzej!



Wyobraźcie sobie łąkę - łąkę w lipcu, gdzie jest bardzo, bardzo dużo kwiatów.

Macie mnóstwo różnych rodzajów roślin, w różnych kolorach, gatunkach i wszystkie kwitną. Im więcej jest na łące różnych kwiatów, tym łąka jest piękniejsza. Tak samo dzieje się w naszym organizmie: im jest więcej 'dobrych' bakterii, tym jesteśmy zdrowsi. Im są one bardziej różnorodne - tym jesteśmy zdrowsi!



Wyobraź sobie, że każdy kwiatek to inna bakteria - kwiatki mają kwitnąć i ma być naprawdę różnorodnie.

Ale wśród tych kwiatków rosną też trzy małe brzoźki. Te brzoźki to grzyby.

Grzyby też są nam potrzebne i pamiętaj, że troszkę grzybów w jelicie jest zupełnie normalne.

Jeżeli to wszystko trwa w takiej sielance, to każdy znaswoje miejsce i wszystko przebiega bardzo zgodnie.





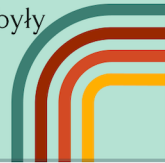
Ale wyobraź sobie że nad tę naszą sielankową łąkę przychodzi huragan
- i co teraz?

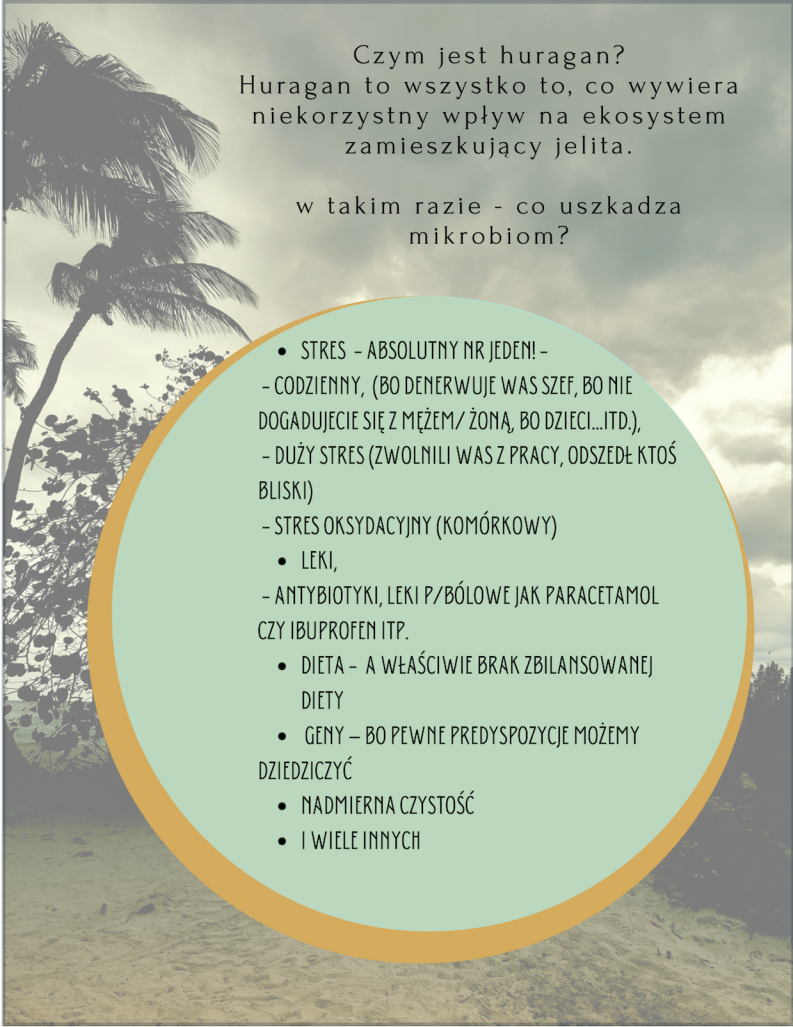
Większość naszych pięknych kwiatków pada - nie wytrzymują takiego wiatru. Za to brzozy wytrzymały i mają się fantastycznie! W dodatku, gdy za jakiś czas wrócimy na tę łąkę, to okaże się, że mamy już nie trzy brzozy ale trzydzieści albo sto brzózek!

Sto brzóz robi cień, zabiera wodę kwiatkom, zabiera składniki odżywcze z gleby i nasza łąka już nie będzie wyglądać tak różnorodnie i pięknie.

Kwiatki już nie są w stanie wyrosnąć i być tak kolorowe, jak były dotychczas.

Wracając do naszego organizmu. Skoro kwiaty były bakteriami, a brzozy grzybem, to czym jest huragan?

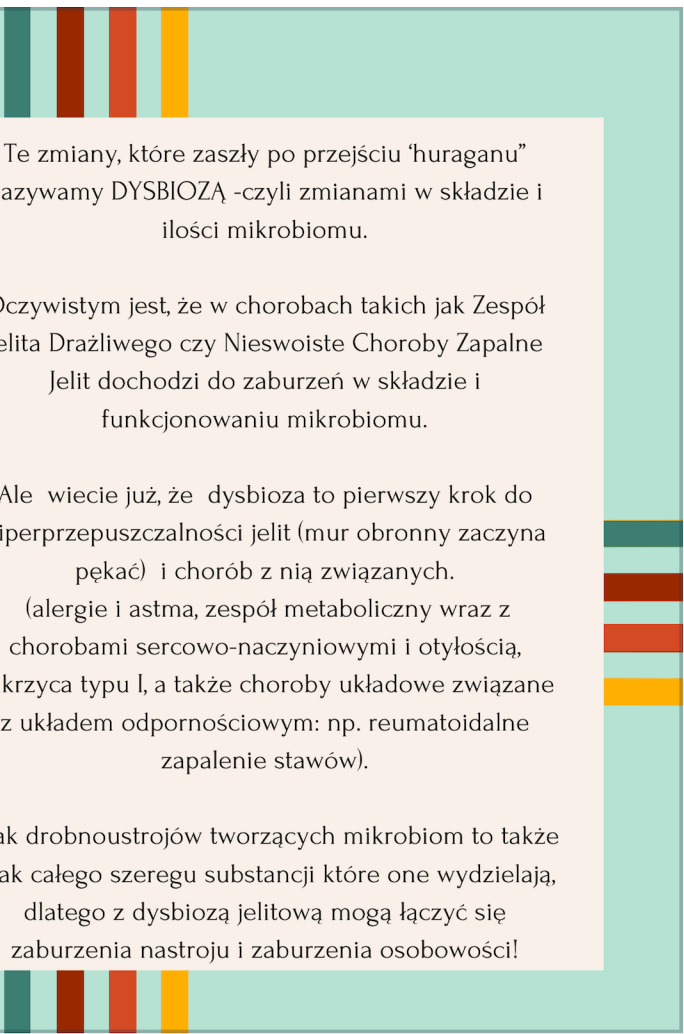




Czym jest huragan?
Huragan to wszystko to, co wywiera
niekorzystny wpływ na ekosystem
zamieszkujący jelita.

w takim razie - co uszkadza
mikrobiom?

- STRES – ABSOLUTNY NR JEDEN! –
 - CODZIENNY, (BO DENERWUJE WAS SZEF, BO NIE DOGADUJECIE SIĘ Z MĘŻEM/ ŻONĄ, BO DZIECI...ITD.),
 - DUŻY STRES (ZWOLNILI WAS Z PRACY, ODSZEDŁ KTOŚ BLISKI)
 - STRES OKSYDACYJNY (KOMÓRKOWY)
 - LEKI,
 - ANTYBIOTYKI, LEKI P/BÓLOWE JAK PARACETAMOL CZY IBUPROFEN ITP.
 - DIETA – A WŁAŚCIWIE BRAK ZBILANSOWANEJ DIETY
 - GENY – BO PEWNE PREDYSPOZYCJE MOŻEMY DZIEDZICZYĆ
 - NADMIERNA CZYSTOŚĆ
 - I WIELE INNYCH



Te zmiany, które zaszły po przejściu ‘huraganu’ nazywamy DYSBIOZĄ -czyli zmianami w składzie i ilości mikrobiomu.

Oczywistym jest, że w chorobach takich jak Zespół Jelita Drażliwego czy Nieswoiste Choroby Zapalne Jelit dochodzi do zaburzeń w składzie i funkcjonowaniu mikrobiomu.

Ale wiecie już, że dysbioza to pierwszy krok do hiperprzepuszczalności jelit (mur obronny zaczyna pękać) i chorób z nią związanych. (alergie i astma, zespół metaboliczny wraz z chorobami sercowo-naczyniowymi i otyłością, cukrzyca typu I, a także choroby układowe związane z układem odpornościowym: np. reumatoidalne zapalenie stawów).

Brak drobnoustrojów tworzących mikrobiom to także brak całego szeregu substancji które one wydzielają, dlatego z dysbiozą jelitową mogą łączyć się zaburzenia nastroju i zaburzenia osobowości!

Ale wracając do przewodu pokarmowego -
Szczególnym przypadkiem dysbiozy jelitowej
jest zespół przerostu flory bakteryjnej, SIBO,
polegający na nadmiernym występowaniu
bakterii tam gdzie ich za dużo być nie
powinno - czyli w jelicie cienkim.
Tradycyjne leczenie polega na stosowaniu
antybiotyku.

Ale teraz kiedy już wiecie co to dysbioza to
myślicie, że zawsze jest sens serwowania
kolejnego huraganu w postaci antybiotyku...?





MIMO ŻE MIKROBIOM MOŻE WYDAWAĆ SIĘ TEMATEM LEKKIM I PRZYJEMNYM W FORMIE BAJEK, W RZECZYWISTOŚCI STANOWI ISTOTNY OBSZAR BADAŃ NAUKOWYCH.

NIECH TE BAJKI STANĄ SIĘ INSPIRACJĄ DO DALSZEGO EKSPLOWANIA NAUKI I ZDOBYWANIA WIEDZY NA TEMAT MIKROBIOMU.

NA CODZIEN W GABINECIE NIE JEST OCZYWIŚCIE TAK WESOŁO, TRAFIAJĄ DO MNIE LUDZIE CHORZY, ALE WALCZYMY I STARAMY SIĘ SZUKAĆ PRZYCZYNY, A ZABURZENIA MIKROBIOMU CZĘSTO SĄ KLUCZOWYM ELEMENTEM LECZENIA.

DZIĘKUJĘ ZA POŚWIĘCONY CZAS I ZA ZAINTERESOWANIE. MAM NADZIEJĘ, ŻE TA PODRÓŻ BYŁA DLA CIEBIE INSPIRUJĄCA I CIEKAWA!

dziękuję

pozostańmy w kontakcie!



507 766 899

@lekarz_mikrobiomu



@Zdrowie zaczyna się w
jelitach - lek.med. Edyta
Viscardi

@lek.med.viscardi



© 2024 IPL EDYTA VISCARDI. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. ŻADNA CZĘŚĆ TEGO EBOOKA NIE MOŻE BYĆ REPRODUKOWANA ANI TRANSMITOWANA W ŻADNEJ FORMIE ANI W ŻADEN SPOSÓB, ELEKTRONICZNY, MECHANICZNY, KOPIAMI, MAGRAMIAMI ANI INNYMI METODAMI BEZ PISEMNEJ ZGODY WYDAWCY.