

**Натисніть тут, щоб  
купити книгу на сайті  
або замовляйте за телефоном:  
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,  
(066) 727-17-62**

## **ЩО ТАКЕ ДИСБАКТЕРІОЗ І З ЧИМ ЙОГО ЇДЯТЬ?**

*Людина мусить знати, як допомогти собі самій у хворобі, не забуваючи, що здоров'я є найвище багатство.*

ГППОКРАТ

Термін «дисбактеріоз» був введений у наукову мову ще в ХІХ столітті німецьким науковцем А. Нілсе.

Сьогодні діагноз «дисбактеріоз» можна поставити практично кожному другому мешканцеві великого міста чи промислового центру.

Що ж таке дисбактеріоз?

Чому він став таким поширеним?

Чим він небезпечний для людей?

І які є методи лікування дисбактеріозу?

### **Дисбактеріоз – версія офіційної медицини**

Дисбактеріоз кишечника — це поява значної кількості мікробів у тонкій кишці та зміна мікробного складу товстої кишки. У товстій кишці міняються загальна кількість та властивості мікроорганізмів, посилюються їхня агресивність, здатність проникати до організму та розповсюджуватись у ньому.

Окрім того, бактерії шлунково-кишкового тракту можуть проникнути у кров і навіть спричинити сепсис (зараження крові), що є вже крайнім проявом дисбактеріозу.

Різні симптоми дисбактеріозу можна виявити майже у всіх людей, а надто тих, хто має хронічні хвороби кишечника; при зміні режиму харчування, при низці факторів

довкілля, а також у людей, які приймають антибактеріальні препарати.

Саме тому дисбактеріоз кишечника — це бактеріологічне поняття, але в жодному разі — не діагноз.

Причин розвитку цієї недуги досить багато. Ми їх розглянемо в окремому розділі. Але слід пам'ятати, що при дисбактеріозі у вашому кишечнику з'являються різні шкідливі бактерії та грибки. Як наслідок, корисних мікроорганізмів стає дедалі менше. Результат плачевний — порушення процесу травлення. Якщо не лікувати дисбактеріоз, він може спричинитися до розвитку коліту, анемії, значного зниження ваги.

Чомусь вважають, що мікроорганізми завдають людині тільки шкоди, оскільки в більшості з нас із мікробами пов'язано безліч страшних інфекційних хвороб.

Однак не кожен мікроорганізм становить небезпеку, а деякі, натомість, є життєво необхідними для нашого організму.

Травна система (ротова порожнина, шлунок, кишечник) є вмістилищем сили-силенної найрізноманітніших мікроорганізмів. Бактерії, що населяють кишечник, виконують безліч найрізноманітніших і дуже корисних функцій; принаймні без цих бактерій неможливий повноцінний процес травлення, а отже, й нормальне, здорове існування людини.

**Дисбактеріоз** — це порушення складу і властивостей мікрофлори. З'явитися він може де завгодно — і в носоглотці, і в кишечнику, і у піхві. Та дисбактеріоз кишечника трапляється та діагностується набагато частіше, ніж разом узяті інші різновиди дисбактеріозу. Ця хвороба напрочуд поширена, її симптоми — різноманітні, а актуальність самої проблеми багато в чому зумовлена тим, що мікрофлора кишечника має стільки функцій, що навіть їх перелік — справа не з простих. Проте деякі з функцій ми все ж таки назвемо, хоча б для того, аби зайвий раз наголосити на тому, наскільки є важливим мирне співіснування людини та бактерій, що її населяють.

Однак треба бути свідомим, що «нормальна мікрофлора» — поняття суто теоретичне. Практично ж неможливо визначити, скільки в кишечнику людини «хороших» мікробів, а стільки — хвороботворних.

Окрім того, склад мікрофлори зазнає змін залежно від віку людини, пори року, особливостей харчування. Нездарма існують такі поняття, як «віковий дисбактеріоз», «сезонний дисбактеріоз».

Враховуючи причинні фактори дисбактеріозу, слід, наскільки це можливо, уникати необґрунтованого вживання антибіотиків і зонайменше не займатися самолікуванням. Варто знати, що деякі антибактеріальні засоби дисбактеріозу не спричиняють практично ніколи, а інші, навпаки, роблять це дуже часто. Так, наприклад, пеніцилін, оксацилін, еритроміцин, лінкоміцин дисбактеріозу не спричиняють, на відміну від бісептолу, ампіциліну, тетрацикліну, левоміцетину. Часто для появи дисбактеріозу, за висловом відомого кіногероя, *«достатньо однієї таблетки»*.

Тож коли практикуючий лікуючий лікар наполягає на антибіотиках, завжди є сенс обговорити з ним вірогідність розвитку дисбактеріозу та уточнити, що ж усе-таки треба робити, аби звести до мінімуму всі можливі неприємності. Лікарських засобів, які здатні ефективно запобігти вже наявному дисбактеріозу чи своєчасно усунути «свіжий», більш ніж досить.

Окрім усього, треба пам'ятати, що лікування дисбактеріозу лише тоді не становить особливих проблем, коли правильно визначено першопричину хвороби, а сама хвороба не дуже давня.

Та в будь-якому разі не слід плекати рожевих надій, адже швидке зцілення від дисбактеріозу — річ практично нереальна.

Стосовно терапії дисбактеріозу слід зауважити, що справа ця складна, потребує від лікаря достатньої кваліфікації, а від хворого — терпіння, пунктуальності та матеріальних можливостей. Як компоненти терапії використовуються певна дієта і фармакологічні засоби.

При всій складності й тривалості, лікування дисбактеріозу є цілком реальним, а можливості медицини широкі. Попри це, варто нагадати, що своєчасне лікування допомагає зберегти здоров'я і, що також вельми актуально, гроші. Тож звернення до фахівця не слід відкладати на потім, коли вже буде несила терпіти.

## **Бактерії у нас і довкола нас**

Хоча людина і вважається «царем природи», однаднісінька мікроскопічна бактерія може занапастити цей вінець природи, як маленька сіренька мишка — слона.

Людині доводиться жити в тісному контакті з цілим військом мікроорганізмів, через що між ними ще з незапам'ятних часів сформувалися тісні взаємостосунки і багато мікроорганізмів стали друзями людини. Виникла певна система, складовими компонентами якої є людина, мікрофлора та довкілля.

Так-от, від рівноваги між усіма її компонентами залежить стан здоров'я людини. Найменше порушення гармонії призводить до несприятливих наслідків, а надто тоді, коли йдеться про травлення і з'являється сумнозвісний діагноз — «дисбактеріоз».

Процес «заселення» певних частин тіла і, зокрема, кишечника мікроорганізмами можна розглядати як життєво важливе фізіологічне явище не тільки для бактерій, а й людини, оскільки саме ці мікроскопічні створіння беруть на себе частину функцій організму-власника.

Коли людина приходить у цей тлінний світ, її кишковий тракт стерильний, як хірургічний інструмент після обробки. Однак не минає й доби, як він заповнюється мікрофлорою. Не всі мікроби однаково корисні, але надалі у кишечнику новонароджених (яких годують материнським молоком) встановлюється специфічна бактерійна флора, яка складається з молочнокислих бактерій, зберігається до року, а після закінчення годування материнським молоком змінюється

«дорослою» мікрофлорою, де найбільший відсоток усього вмісту бактерій (90 %) становлять біфідобактерії.

Саме вони взяли на себе основну роль у регуляції процесів травлення, всмоктування необхідних вітамінів та незамінних амінокислот, а також цілої низки біологічно активних сполук, без яких не може обійтися людина.

Перебуваючи в травному тракті людини, кисломолочні бактерії вступають у тісні взаємостосунки з іншими мікроорганізмами та, впливаючи на них, перешкоджають надмірному розмноженню хвороботворних бактерій. Вони здатні придушувати розкладання гнильних та гноєтворних бактерій, продуктами життєдіяльності яких є сильнодіючі отруйні речовини: аміак, аміни, фенол, індол, скатол. Ці речовини переносяться в кров, і їхнє знезараження справляє величезне навантаження на печінку.

До того ж біфідобактерії є природними сорбентами, що здатні поглинати значну кількість сполук важких металів, феноли, формальдегіди та інші токсичні речовини, які потрапляють в організм людини з довілля й пригнічують імунітет.

Пристінкова мікрофлора кишечника перешкоджає проникності через слизову оболонку хвороботворних мікробів та притуплює ріст і розмноження хвороботворної мікрофлори і захищає організм від розвитку кишкових інфекцій та навіть онкологічних захворювань.

Слід сподіватися, це не останнє відкриття чудодійних властивостей та можливостей наших мікроскопічних друзів.

## **Функції корисної мікрофлори**

*Травна.* Основна роль кишкової мікрофлори — це перетравлювання їжі. Бактерії здатні посилювати розщеплювання білків, зброджувати цукор, розщеплювати жири, розчиняти клітковину, стимулювати перистальтику кишечника і забезпечувати нормальне випорожнення його вмісту.

Останніми роками виявлено ще одну важливу роль бактерій — здатність впливати на жировий обмін організму пониженням вмісту холестерину у сироватці крові.

**Захисна.** Нормальна мікрофлора кишечника у процесі еволюції набула винятково важливого значення у формуванні колонізаційної резистентності організму. Одним із головних механізмів захисту від колонізації умовно-патогенними та патогенними бактеріями є присутність в організмі достатньої кількості власної корисної мікрофлори, до якої належать передусім лактобактерії та біфідобактерії.

Дуже важливим фактором захисту є те, що представники мікрофлори продукують антибіотикоподібні речовини, яку зумовлюють захисну активність цих бактерій.

Представники мікрофлори в кишечнику конкурують із патогенною флорою за поживні речовини та за зону розселення.

**Синтетична.** Бактерії кишкової флори синтезують вітаміни, необхідні для обміну речовин, зокрема вітаміни групи В, нікотинову, фолієву кислоту, тіамін, біотин, ціанкобаламін, а також амінокислоти й білки, які забезпечують їхнє усмоктування.

Лактобактерії утворюють молочну кислоту, продукують лізоцим, леколін, нізін, ацидофілін та інші.

Кишкова паличка сприяє синтезу імуноглобулінів, що перешкоджає розвитку інфекції, виробляє речовини, які придушують ріст ракових клітин.

Продукуючи молочну кислоту, біфідобактерії та лактобактерії створюють у кишечнику кисле середовище, придушуючи гнильну флору та сприяючи усмоктуванню кальцію, вітаміну Д та заліза.

Велике значення має продукування анаеробами біологічно активних сполук — легких жирних кислот, які беруть участь у рециркуляції та абсорбції іонів натрію, калію, хлору, води, а також кальцію, магнію та цинку.

Кишкова мікрофлора здатна розкладати білки до кінцевих продуктів розпаду, утилізувати неперетравлені харчові

субстрати, утворюючи органічні кислоти, амінокислоти та інші сполуки, які нормалізують в організмі обмін речовин.

І зрештою, мікрофлора кишечника підтримує водний, електролітний та кислотно-лужний баланс в організмі.

**Імуногенна.** Нормальна мікрофлора сприяє росту плазматичних клітин. Біфідобактерії стимулюють синтез анти-тіл до патогенної флори, лактобактерії підвищують активність фагоцитів та лімфоцитів.

Підвищення кількості біфідобактерій та лактобактерій при їх нестачі призводить до позитивного ефекту, що виражається у зменшенні запальних процесів слизової кишечника та збільшенні В-лімфоцитів у периферичній крові.

Таким чином, мікрофлора стимулює кліткові імунні механізми захисту.

**Ферментовиробна.** Порушення та загибель корисної мікрофлори в організмі призводить до того, що в організмі порушується обмін речовин.

Лактобактерії нейтралізують дію фенолових ферментів, які підтримують розростання ракових клітин у кишечнику, перешкоджаючи таким чином розвитку раку молочної залози та товстого кишечника.

Важливу роль мікрофлора кишечника відіграє в обміні речовин. Вона бере участь у синтезі білків та циркуляції жовчних кислот, активно впливає на вироблення холестеринових та інших ферментів.

## **Бережіть свої мікроби**

Кожен з нас уявляє собі, як працюють життєво важливі органи: серце жене кров судинами, печінка її очищає, легені постачають кисень. І кожному відомо, як виглядають ці органи, а також м'язи, судини, що теж відіграють важливу роль у життєдіяльності організму. Та мікробам, які



населюють шлунок, легені, кишечник, ми не приділяємо такої пильної уваги. Бо ж, мовляв, вони надто малі, аби мати для нас якесь значення.

Той, хто так вважає, помиляється. Так, мікроорганізми не можна навіть побачити неозброєним оком. Але ми вже казали, що у людському тілі живуть цілі «колонії» цих організмів. Самі лиш кишкові бактерії, якщо зібрати їх у купу, заважать близько 3 кг. Не рахуватися з таким військом не можна.

Чому ми, говорячи про бактерії, найчастіше згадуємо кишечник?

За складом і кількістю мікроорганізмів травний тракт дуже неоднорідний. Стравохід взагалі не має постійної мікрофлори, практично повторюючи мікрофлору ротової порожнини.

Мікробний спектр шлунка бідний і представлений лактобацилами, стрептококами, гелікобактерами та стійкими до кислоти дріжджеподібними грибами.

Мікрофлора тонкої кишки нечисленна й у дванадцятипалій кишці представлена стрептококами, лактобацилами та вейлонелами; в інших відділах кількість мікробів є вищою, а ще більше бактерій знаходиться в клубовій кишці, в якій, окрім перелічених мікроорганізмів, живе кишкова паличка.

Але найбільша кількість мікроорганізмів живе у товстому кишечнику. Підраховано, що людина під час випорожнень виділяє більш як 17 трильйонів мікробів на добу, а за вагою вони становлять третю частину сухих випорожнень.

Як доглядати і берегти свої органи, ми, звісно, знаємо, хоча і робимо це не завжди. Та принаймні знаємо причини недуг, які зумовлені нашою недалекоглядністю. Ми знаємо, що печінка не любить жирного, легені страждають від куріння, а зловживання алкоголем підриває серце — і що? Все одно потураємо своїм примхам, шкодячи здоров'ю.

Та що робити з трьома кілограмами бактерій, що живуть у кишечнику — про це ми і гадки не маємо! А отже, не враховуємо й шкоду, яку можуть заподіяти мікроби при «неправильній» поведінці.

У будь-якому суспільстві, створеному для всезагального блага, більшість членів становлять щирі патріоти, віддані спільній справі. Так само й у кишечнику: 99 % мікробів — безкорисливі помічники людини. Це мікроби, що постійно живуть у кишечнику і мають статус постійної мікрофлори.

Кількість супутньої мікрофлори становить 1–9 % загальної кількості бактерій, однак, за певних умов, навіть представники нормальної мікрофлори мають здатність спричиняти захворювання.

Проте в кишечнику живуть також інші бактерії, які можуть бути ще небезпечнішими, оскільки їхній склад і кількість постійно змінюються, хоча й не виходять за рамки «дозволеного» (не перевищують 1 % при здоровому стані людини). Це — стафілококи та різні гриби. Та поки вони в меншості, за гарних умов, то не завдають людині шкоди, а навпаки, працюють їй на благо; їх називають умовно-патогенними мікробами та зараховують до непостійної мікрофлори.

Власні мікроби організму зірко стежать за всіма, хто намагається проникнути в їхні колонії. Якщо це чужаки, якісь хвороботворні бактерії, вони борються з ними, як колонія мурашок з непроханим гостем. Завдання мікрофлори — не пропустити ворога на свою «територію». Коли ж із нашим військом корисних бактерій не все добре — в кишечнику починається дисбактеріоз.

Ми їмо, спимо, працюємо й відпочиваємо, абсолютно не помічаючи того, що в організмі кожну секунду відбуваються складні біохімічні процеси. Щойно з'їдений антрекот із хрусткою картоплею потрапляє під жорна складних механізмів. Під впливом ферментів та амінокислот він починає розщеплюватись на прості елементи, які засвоюються клітинами крові й розносяться по всіх органах.

Однак найголовнішим завданням мікроорганізмів кишечника, як ми вже казали, є перетравлювання їжі.

Саме від того, які речовини містяться в продуктах харчування, дістануться мікроорганізмам, і залежатиме, хто з них буде активно розмножуватись, а хто — пригнічуватися через відсутність поживи для їхнього розвитку.

Ще раз наголосимо на тому, що чільну позицію у цій пропорції посідають біфідобактерії, які визначають нормальність біологічної рівноваги мікрофлори товстого кишечника на всіх стадіях розвитку організму людини, починаючи від годування грудьми. Саме ця пропорція і є нормою для людини. Таке поєднання мікроорганізмів є доволі стабільним і не допускає розвитку в товстому кишечнику інших мікроорганізмів.

Будь-які зміни кількісного або якісного нормально-го складу кишкової мікрофлори зветься **дисбактеріозом кишечника**.

## **Види дисбактеріозу**

За видом свого збудника дисбактеріоз поділяють на *грибковий, протейний, стафілококовий та асоціативний*.

**Грибковий дисбактеріоз** провокується розмноженням грибів роду *Candida*, його ще називають кандидамікозним дисбактеріозом кишечника.

При цьому виді дисбактеріозу зазвичай бувають інші клінічні прояви: заїди, молочниця, малиновий язик.

**Протейний дисбактеріоз**, при якому виходять з-під контролю протейні мікроорганізми (різновид умовно-патогенних мікробів), вважається найлегшим і найчастіше не виходить за межі кишечника, викликаючи запалення лише самого кишечника.

## ЗМІСТ

<b>ЩО ТАКЕ ДИСБАКТЕРІОЗ І З ЧИМ ЙОГО ЇДЯТЬ?</b> .....	6
Дисбактеріоз — версія офіційної медицини .....	6
Бактерії у нас і довкола нас .....	9
Функції корисної мікрофлори .....	10
Бережіть свої мікроби .....	12
Види дисбактеріозу .....	15
Фази дисбактеріозу .....	16
<b>ПРИЧИНИ ДИСБАКТЕРІОЗУ</b> .....	18
Із дисбактеріозом від народження до смерті .....	18
Тисяча і одна причина дисбактеріозу .....	19
Причинно-наслідкова плутанина .....	22
<b>СИМПТОМИ ДИСБАКТЕРІОЗУ</b> .....	24
<b>ДІАГНОСТИКА ДИСБАКТЕРІОЗУ</b> .....	26
<b>ПРОФІЛАКТИКА ТА УСКЛАДНЕННЯ</b> <b>ДИСБАКТЕРІОЗУ</b> .....	28
<b>ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ</b> <b>ПРИ ДИСБАКТЕРІОЗІ</b> .....	32
<b>ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ</b> .....	39
Очищення організму в домашніх умовах .....	40
Клінічні методи очищення організму .....	46
Коли очищення організму проводити не можна .....	52
<b>ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА</b> .....	53
<b>ТРАДИЦІЙНЕ ЛІКУВАННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ</b> .....	60
Загальнозміцнювальна терапія .....	61
Спеціальна терапія .....	62

Основні препарати для лікування дисбактеріозу.....	67
<i>Пробіотики</i> .....	68
<i>Лактовмісні препарати</i> .....	72
<i>Колівмісні препарати</i> .....	73
<i>Пребіотики</i> .....	74
<b>ФІЗИЧНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ</b>	
<b>ДИСБАКТЕРІОЗУ</b> .....	76
<b>КОЛИ ДИСБАКТЕРІОЗ ЛІКУВАТИ НЕ ПОТРІБНО</b> .....	78
<b>ЛІКУВАННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ</b>	
<b>НАРОДНИМИ МЕТОДАМИ</b> .....	81
Траволікування.....	81
Лікування дисбактеріозу іншими народними методами.....	91
<b>ЛІКУВАННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ,</b>	
<b>ПЕРЕВІРЕНЕ ЧАСОМ</b> .....	98
Ароматерапія (лікування запахами).....	98
<i>Запобіжні засоби при використанні ефірних олій</i> .....	99
<i>Протипокази до ароматерапії</i> .....	100
<i>Покази до ароматерапії</i> .....	100
<i>Реакції на аромати</i> .....	100
Акватерапія (лікування водою).....	104
<i>Звичайна вода</i> .....	104
<i>Срібна вода</i> .....	105
<i>Мінеральна вода</i> .....	106
<i>Душ Шарко</i> .....	107
<i>Ванни при дисбактеріозі</i> .....	108
Апітерапія (лікування продуктами бджільництва).....	110
<i>Мед</i> .....	111
<i>Пилок, перга</i> .....	112
<i>Прополіс</i> .....	112
<i>Маточне (бджолине) молочко</i> .....	113
<i>Бджолина отрута</i> .....	113

Пелоїдотерапія .....	114
Лікування дисбактеріозу камінням і мінералами .....	116
<i>Лікування кристалами</i> .....	117
<i>Цілющі властивості мінералів</i> .....	119
<i>Мінеральні речовини в організмі та продуктах</i> .....	122
Гомеопатія .....	125
Кольоротерапія .....	128
<b>ЗАПОБІГТИ ЛЕГШЕ, НІЖ ВИЛІКУВАТИ</b> .....	130
<b>КОМУ МОЛИТИСЯ ПРИ ХВОРОБАХ</b> <b>ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ?</b> .....	133