

Питание и регуляция функций ЖКТ как средства профилактики и лечения вторичных иммунодефицитов.

Шабашова Н.В., профессор, д.м.н.,
г. Санкт-Петербург, Россия.

Дефекты питания и пищеварения – самые частые причины вторичных иммунодефицитов

- **Питание** - одна из важнейших составляющих образа жизни человека, с дефектами которого связывают многие современные болезни: ССЗ, их осложнения инфаркты, инсульты, СД, ожирение и вирусные заболевания – проблема обсуждалась даже на сессии ООН в 2011 году.
- Нарушения процесса, режима и состава **питания**, включая состояние ЖКТ, являются **повседневными причинами вторичных иммунодефицитов** - регуляторных дефектов иммунной, нервной, и эндокринной систем, проявляющихся в развитии, усугублении всех видов хронических, включая названные, учащении вирусных, онкологических, аллергических, аутовоспалительных заболеваний.
- **Питание** действует на состояние ИС **опосредованно** через обменные процессы и другие системы гомеостаза, как один из **экстраиммунных регуляторных и активирующих факторов**.

Что следует понимать под термином правильного питания?

Чаще всего при обсуждении вопросов питания пациенты говорят, что **у них питание правильное и нарушений со стороны ЖКТ нет**. Посмотрим, так ли это.

Различают:

- Полноценное** питание – это питание с **достаточным количеством** всех компонентов, необходимых для нормальной жизнедеятельности.
- Сбалансированное** питание - это **полноценное питание с оптимальным количеством и соотношением** всех компонентов пищи в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями организма.
- Рациональное** питание – это **сбалансированное полноценное питание при оптимальном режиме приема пищи**.

Почему питание влияет на иммунитет

- Все функции, всех клеток (соматических, иммунных) опосредуются ферментами. Как писал И.П.Павлов: «Ферменты есть ... первый акт жизненной деятельности. Все химические процессы направляются в теле именно этими веществами, они есть возбудители всех химических превращений. благодаря которым проявляется жизнь....».
- **Ферменты** – высоко избирательные катализаторы биохимических реакций, ускоряют их в 1000-1млн раз, в каскадах реакций их число, разнообразие классов значительные. В большинстве случаев **ферменты** – белки с определенным строением, обязательно дополняются **коферментом** - органической частью, включающей углеводы, жиры, НК, **витамины**, и **кофактором** - неорганической частью - **ионы металлов**. Эти **дополнительные вещества** через модификацию строения **меняют активность**, их комбинирование обуславливает - разнообразие ферментов.
- **Количество ИКК более 10^{24}** , как постоянных, так и вновь образующихся, каждая из них содержит, как минимум, **1500 ферментов, работающих непрерывно** для распознавания АГ, синтеза разных рецепторов и цитокинов, что требует в норме огромных **энергетических и пластических ресурсов, витаминов, микроэлементов**. Эти потребности могут быть обеспечены только **правильным питанием**, где кроме калорий, количества белков, жиров и углеводов, режима приема пищи, скорости и качества ее переработки в ЖКТ, **на первом месте** стоит снабжение коферментами и кофакторами.
- Современный дефицит любых составляющих, неполноценность в целом питания, вынужденное использование ИС составляющих из внутренних ресурсов – банальные и самые **частые причины ВИД**.
- **Правильное питание – удобное и реальное средство для профилактики и лечения любого ВИД**.

Витамины и источники

- **Витамины** — антиоксиданты (А, Е, D, С, F) прямые **иммуномодуляторы** наряду с их свойством **коферментов**: защищают Р ИКК от угнетающих воздействий, усиливают синтез цитокинов, например, ИФН- α , и активность клеток ВИ при многих видах ВИД, при облучении и химиотерапии.
- Другие витамины, не обладая прямым иммуномодулирующим действием, как **экстраиммунные средства**, вмешиваются в деятельность систем адаптации (ИС,НС, ЭС) **опосредованно** через различные ферментные системы в их клетках, кроветворении, сосудистых реакциях, барьерных тканях и т.п.
- Наиболее рационально использование пищевых продуктов, содержащих те или иные витамины, их наборы в **природных комплексах** с макро- и микроэлементами и основными ингредиентами (белками, жирами и углеводами), которые помогают друг другу в усвоении их организмом. Так источники **антиоксидантных витаминов как прямых иммуностимуляторов**: жирные молочные продукты, растительные масла, желток яйца, рыба и рыбий жир, субпродукты, орехи и т.д. Вит С : свежий огурец и его сок, чеснок и разные виды лука, зелень, свежая и квашеная капуста, цедра цитрусовых, киви, помидоры и многие другие овощи и фрукты, где есть и другие вещества для улучшения образования нужных организму ферментов. Посмотрим примеры.

Макроэлементы и источники в пище

- **Макроэлементы:** кислород, углерод, водород, железо, калий, кальций, фосфор, хлор, магний, натрий, сера.
- Больше всего организму нужно **калия:** горох, фасоль, картофель, яблоки, виноград(изюм). **Кальций:** молочные продукты, особенно сыр, творог; всасывание кальция ухудшается утром из-за высокого уровня кортикостероидов, и сопутствующими продуктами (злаки, щавель, шпинат, кофе, обезжиренные продукты) и зависит от функции паращитовидной железы и собственного **витамина Д.** **Магнием** богаты хлеб, овсянка и ячневая крупа, фасоль, орехи и большинство овощей, некоторые ягоды. **Натрием** организм пополняется в основном за счет поваренной соли, хотя ее с успехом заменяет зелень. Все перечисленные элементы определяют качество кроветворения, ССС, нервной, пищеварительной и всех других систем и органов.
- **Сера** входит в состав многих белков, некоторых **витаминов и гормонов**, в хрящевую ткань, ногти и волосы. Дефицит серы может быть причиной плохого состояния волос и даже **аллопеции**. Источником **серы** являются мясо, рыба, молоко, яйца, соя, чечевица, горох, фасоль, овес, пшеница, капуста, репа. **Фосфор** придает крепость костям и зубам, необходим для нервной системы, сердца, **ферментов для реакций фосфорилирования в ИКК.** Фосфор содержится в рыбе, хлебе, мясе, больше - в фасоли и горохе, овсяной, перловой и ячневой крупах. **Железо** нужно для построения гемоглобина, некоторых **ферментов.** Гемоглобин - поставщик кислорода во все ткани определяет активность всех видов обмена и для высоко функционирующих систем адаптации. Особенно много железа в печени, почках животных, богаты им бобовые, помидоры, яблоки, вишня, абрикосы, виноград, чай; белый сдобный хлеб и батоны из белой высококачественной муки **снижают** усвоение железа. Потому полезнее черный, серый хлеб с отрубями и орехами.
- Все данные показывают: для полноценного поступления в организм **макроэлементов** требуется **разнообразное питание**, хотя в названных продуктах **одновременно содержатся разные макроэлементы**, а также **микроэлементы и витамины**, как увидим дальше

Микроэлементы и источники в пище

- **Микроэлементы** – это йод, кобальт, марганец, медь, хром, цинк, молибден, фтор.
- **Йод** необходим для гормонов щитовидной железы (регулируют обмен многих клеток, активируют ИС, всех клеток барьерных тканей: эпителиоцитов, кератиноцитов. в период беременности определяет развитие плода. При дисбалансе выработки гормонов щитовидной железы страдает кожа, бывают эпизоды крапивницы и атопического дерматита. Йодом богаты рыба, печень трески, морская капуста и морепродукты в целом. **Марганец** участвует в белковом и углеводном обмене, усвоении кальция и фосфора, активирует некоторые **ферменты**. Содержится в мясе, рыбе, морских и молочных продуктах, много его в злаках, бобовых, орехах, в кофе, чае и какао. **Медь** важна для кроветворения, образования гемоглобина, работы ИКК, желез внутренней секреции и энергообмена, обладает инсулиноподобным действием. Содержится в печени, продуктах моря, зернобобовых, грече и овсянке, орехах, овощах и зародышах пшеничных зерен. **Цинк** необходим для нормального формирования скелета, образования белков, является активатором функций ВИ (**вместе с Mg**), ЭС, включая половые гормоны, способствует усвоению витаминов группы В. Препараты цинка и церулоплазмин как переносчик меди используют для лечения тяжелых больных в реанимации. Источники цинка: говядина, птица, желток яйца, твердые сыры, разные виды капусты, картофель, свекла, морковь, редис, щавель, зернобобовые, некоторые крупы, кофе. **Хром** регулирует уровень холестерина, инсулина, участвует в энергетическом обмене, содержится в печени, мясе, зернобобовых, перловке, муке, чрезвычайно важен для беременных и кормящих матерей, поскольку активно уходит к плоду и в грудное молоко, а также при сахарном диабете. **Молибден встраивается в ферменты для образования гемоглобина**, способствуя усвоению железа. **Фтор** предотвращает кариес и разрежение костей. В пищевых продуктах его мало, за исключением морской рыбы, орехов, печени, баранины, телятины, овсянки. **Бром** входит в состав многих органов и тканей, поступает с растительными продуктами и с поваренной солью.
- Данные свидетельствуют, что для сохранения здоровья, бодрости и хорошего настроения на долгие годы человек должен серьезно и продуманно относиться к составлению своего меню. Это поможет обеспечить активность всех систем адаптации, включая ИС. Вместе с тем представленные данные показывают, что большинство обычных продуктов являются источниками макро- и микроэлементов, витаминов и могут быть **средствами лечения**.

Примеры «лечебной пищи»

- В **моркови** содержатся пектины (пребиотики), предшественник витамина А каротин, который в присутствии жиров, превращается в сам витамин. Поэтому морковь и морковный сок улучшают пищеварение, состояние кожи и зрения.
- **Свекла** - уникальный овощ, содержит большое количество витаминов С, Р, В1,В2, РР, **противоязвенный** витамин U, очень богата йодом,, в свекле есть фосфор, натрий, хлор, марганец, сера, **бетаин** – уникальное вещество, усиливающее дыхательные процессы в клетках, например, иммунных, кобальт содержащийся в свекле, требуется для образования витамина В12 – основного стимулятора образования клеток крови. Благодаря большому количеству магния и вит В1 **нормализует работу НС** при нервных перегрузках и стрессах, **регулирует тонус сосудов**, препятствуя ГБ и тромбообразованию. Великолепное сочетание калия и кальция в свекле благоприятно для работы сердца, оказывает **антисклеротическое действие**. Свекла и морковь полезны для **лечения гипертонии, малокровия**, сок свеклы может растворять камни в почках и желчных путях, является **желчегонным**. **Противораковое действие свеклы** как профилактического и лечебного средства обсуждается и признается в научных статьях. Для профилактики есть свеклу ежедневно или 2-3 раза в неделю, но достаточно применять ее сок по 2-3 месяца в год, например, осенью, и лучше с собственного участка.
- **Белокочанная капуста** содержит сахара, клетчатку, пектин, минералы (особенно много **калия**), органические кислоты и **фитонциды**, витамины, **витамина С** столько же, как в апельсинах или лимонах, долго сохраняется в **свежей** и в **квашеной капусте**. Свежий сок капусты обладает противовоспалительным, отхаркивающим, мочегонным и слабительным действием, как и квашеная капуста, ее рассол лечит недостаточность витамина С вплоть до цинги, регулярное употребление салатов из квашеной капусты, лука и чеснока смягчает течение приступов бронхиальной астмы, полезны для профилактики и лечения парадонтоза и парадонтита. **Капустный рассол лечит даже лямблиоз и гельминтозы**.
- **Редька** насыщена минералами, особенно, фосфором, серой, йодом, содержит витамины группы В (особенно много В1,) С, РР и др. Полезна как профилактическое и лечебное средство для пищеварения, снижения холестерина, лечит кашель при ОРВИ, коклюше. В **репе** содержится много магния, кальция, каротина, витамина С и витаминов группы В, клетчатки, полезной для нормобиоты кишечника. Потому репа полезна для зрения, пищеварения, сердечно-сосудистой, иммунной и нервной систем.
- **Тыква** – это ягода, содержит калий, магний, железо и карнитин – редкий витамин Т, ускоряющий обменные процессы, все составляющие помогают иммунитету, барьерным тканям, полезны для пищеварения и зрения.

Примеры «лечебной пищи»

- **Ядра орехов:** содержат незаменимые АК, белки, полноценно заменяющие животные (мясо), около 50% растительного жира с ненасыщенными ЖК, много углеводов, а главное – витамины А, В1, В2, В6, Р, РР, Е, С, К и минералы: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, хлор, микроэлементы кобальт, марганец, медь, фтор, йод, цинк, железо. Активизируют работу ИС, ЦНС и ЭС, снимают усталость, нервозность и депрессию, способствуют обновлению клеточного состава и нейтрализуют вредные для организма продукты обмена. Грецкий орех – «король» среди орехов – считается «пищей богатырей». 3 грецких ореха, или 30г кедровых орехов, или 50г тыквенных семечек, или горсть семечек подсолнуха в день содержат суточную норму всех необходимых полезных компонентов, входящих в **растительные масла:** Омега-3 – полиненасыщенные жирные кислоты - незаменимый «строительный материал» для мембран всех клеток организма, особенно для клеток НС, ЭС, ИС. В рафинированных маслах значительно уменьшено содержание всех полезных компонентов(вит Е, например). Для восполнения дефекта рекомендуются **нерафинированные** льняное, горчичное, рыжиковое, кунжутное, конопляное, кедровое, соевое, облепиховое, грецкого ореха, и из зародышей пшеницы, оливковое, амарантовое (содержат много **скавалена**, который является **регулятором жирового и стероидного обмена** (предшественник стероидных гормонов, холестерина, витамина Е, защищает от агрессивных свободных радикалов, способных вызывать массовую гибель клеток и ускоряющих процессы старения).
- **Земляника, клубника, малина, смородина, крыжовник** –содержат медь, марганец, магний, а также калий, цинк и др., витамины группы В, С, пектины. **Киви, арбуз, лавровый лист и специи, зелень, чеснок** – все эти продукты –подарок для ИС, профилактика и лечение ВИД.
- Однако все литературные источники свидетельствуют, что современное питание, ограниченное 2-2.5тыс калорий + другие причины ВИД не может полностью соответствовать запросам организма по кофакторам и коферментам.

Биологически активные добавки для профилактики и лечения ВИД

- При подозрении на дефицит поступления с питанием минералов и витаминов для профилактики ВИД полезны **природные композиты**, включающие природные микро-и макроэлементы, витамины, а также антиоксиданты и флаваноиды. Эти БАД как **экстраиммунные иммуномодуляторы** мы назначаем каждому пациенту профилактически для всех систем адаптации, обязательно при ВИД, дисбиозе и других нарушениях функции ЖКТ.
- **Продукты из морских водорослей на 1м месте:** Йод-элам, Альгиклам, таблетки и капсулы Фитолон, полученные из пищевой бурой водоросли ламинарии, содержат **йод в органически связанной**, в основном **с аминокислотами форме**, который не вступает в химические реакции с органическими веществами человеческого организма, сохраняется длительное время и легко дозируется, хорошо усваивается и безопасен для организма. Эти БАД, как и ламиналакт, созданные также на основе ламинарии, богаты не только йодом, но и другими **микроэлементами(цинк, селен, железо и др)**, а БАД Альгиклам содержит **альгинат кальция**, которого еще больше в **Альгинате кальция**. Оба помогают при заболеваниях кишечника (читай - важно для ИС), также и при остеопорозе.
- **Лесмин, провитам, витахоин, для детей – Фитолон-сироп**, природные поливитаминные и фитонцидные комплексы с добавкой пищевого сорбента – микрокристаллической целлюлозы, где действующим началом является **хвойная паста**. Она содержит хлорофилл, каротиноиды, в том числе провитамин А - бета-каротин, витамины Е, К, С, группы В, фолиевую и никотиновую кислоты, флавоноиды (рутин, кверцетин, катехины), много калия, кальция, магния и фосфора, со старением дерева увеличивается количество кальция, алюминия, кремния, железа, марганца. В хвое присутствуют 19 из 21 аминокислот, в том числе все незаменимые, крахмал, множество низкомолекулярных сахаров и **сквален**.
- Похожими свойствами обладают БАД из дальневосточной лиственницы **Виталаг** и **Лавиокард**, встраиваются в любые схемы лечения дисбиоза кишечника, при восстановлении от болезней и для их профилактики, особенно лавиокард помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях за счет в том числе и дигидроварцетина. Влиянием на функции печени, расширяя детоксикационный и иммунный эффекты обладает **гепатолаг**.

Другие растительные добавки

- **Эфирные масла** –профилактика и лечение ЧБ «Масло Дыши», содержит натуральные растительные ЭМ : мятное, эвкалиптовое, каепутовое, винтергриновое, можжевеловое, гвоздичное и левоментол, применяется в виде пассивных ингаляций при физиологическом поступлении с вдыхаемым воздухом, действуя непосредственно на СО дыхательных путей. Увеличивая sIgA, улучшая функциональное состояние СО ВДП по данным риноцитогаммы и снижая бактериальную обсемененность, снижают частоту заболеваний ОРВИ, осложнений при них и даже психо-эмоциональный статус детей. Все эффекты «Масла Дыши» связаны с терапевтическими свойствами разных масел, входящих в препарат. Показаны высокая антимикробная активность, болеутоляющий, сопоставимый с парацетамолом, и спазмолитический эффекты **мятного ЭМ**, которые связывают с ингибцией субстанции P, участвующей в передаче болевых ощущений в ЦНС, и снижением синтеза серотонина, что приводит к расслаблению гладкомышечных волокон. **Левоментол** – агонист холодовых P, облегчает дыхание при ОРИ, снижая реактивность дыхательных путей на раздражение воспалением. Антибактериальный, фунгицидный, противовирусный, противовоспалительный и антиоксидантный эффекты **эвкалиптового ЭМ**, и даже у больных с БА и ХОБЛ, за счет **цинеола**, снижающего синтез провоспалительных цитокинов и интенсивность оксидативного стресса. В состав **интергринового ЭМ** входит метилсалицилат - снижает ЛПС-индуцированную активность, количество активных форм кислорода, синтез провоспалительных цитокинов макрофагами, оказывая болеутоляющий и противовоспалительный эффект. **Можжевеловое ЭМ** содержит монотерпены альфа-пинен, лимонен, сабинен, обладающие антиоксидантным и антимикробным действием в отношении золотистого стафилокока, пневмококка и гемофильной палочки. Основной компонент **гвоздичного ЭМ** **эвгенол** обладает антисептическим, анальгетическим действием, антиоксидантным и противовоспалительным эффектами, снижает миграцию Э. Таким образом антимикробная активность показана и в целом для всей композиции ЭМ.
- Тройчатка грибная (комплексный препарат из грибов Шиитаке, Мейтаке – фитоэстрогены из них образуются в кишечнике и препятствуют влиянию половых гормонов как стимуляторов развития опухолей у женщин и мужчин; рейши – улучшение сосудистой стенки, экстракт чаги, цитрат цинка и Вит В6). У онкологических больных – Биобран – БАД из шелухи черного риса, обработанный ферментами гриба Шиитаке.

Адаптогены

- **растительные экстракты и настойки:** аралии манчжурской, китайского лимонника, элеутерококка, заманихи, радиолы розовой, левзеи, стеркулины, корня женьшеня, эхинацеи и др.- нормализуют взаимоотношения систем адаптации, активируют иммунные функции. **Сафол – Олексин** (концентрированный очищенный экстракт из листьев персика обыкновенного), полифенольный комплекс, обладает иммуноактивирующим, желчегонным, антимикробным, противоопухолевым (нарингенин, персикозид, кумарины) действием, снимает умственную и физическую усталость и даже регулирует функции щитовидной железы.
- **продукты животного происхождения:** пантолен, пантокрин, **ксеноспленоперфузат, спленин**
- **Апифитотерапия:** все продукты **пчеловодства** улучшают деятельность систем гомеостаза, в целом увеличивая устойчивость организма к действию разных неблагоприятных факторов, являются антиоксидантами, стимулируют обмен веществ, обладают прямым противораковым, противовирусным и даже антибактериальным и антигрибковым действием. **Никогда чистый натуральный мед не бывает аллергеном, даже может уменьшать проявления аллергии.** Разные виды меда могут стать лечебными при разных конкретных видах патологии: гипертонии, склонности к тромбозам, онкозаболеваниях, вирусных инфекциях дыхательных путей и т.д.

Апифитотерапия

- **Мед** содержит аминокислоты, витамины, микроэлементы, сахара, не требующие ферментации в организме человека, органические кислоты, флавоноиды, питает и восстанавливает клетки ИС, улучшают работу печени, нормализует окислительно-восстановительные процессы, ускоряет лимфо- и кровоток, способствует детоксикации, активизирует работу ИС, НС, ЭС и всех других систем и органов, легко усваивается, успокаивает (антистрессовое действие), повышает тонус и работоспособность человека.
- **Цветочная пыльца**, которую собирают пчелы, и **пчелиная обножка** - склеенная секретными железами пчел пыльца - белково-липидный комплекс содержит все незаменимые аминокислоты, альбумины, глобулины, пептоны, и может вполне заменять мясо, молоко, яйца. Преобладающие сахара глюкоза и фруктоза, полиненасыщенные жирные кислоты, богатый витаминный комплекс, флавоноиды, минеральные и гормоноподобные вещества пчелиной обножки поддерживают и нормализуют активность ИС и даже содержат ферменты, **способные восстанавливать до нормы поврежденные участки ДНК – генетического материала**, что может защищать клетки от активации вирусных нуклеиновых кислот, хронического вирусного инфицирования и предупреждает рак.
- Мед, пыльца или обножка, за время зимовки пчел, накопления молочной кислоты и гибели микроорганизмов, превращаются в **пергу или хлебину**. Она легче усваивается и действует быстрее пыльцы и обножки: оказывает выраженное **цитотоксическое действие на злокачественные клетки**, быстро повышает число эритроцитов, гемоглобина, нормализует число лейкоцитов и формулу крови. Соответственно, **хлебина – это средство для профилактики рака, лечения анемии, лейкопении**, хорошо помогает **восстановлению после любых воспалительных заболеваний**.
- В целом **все эти три продукта пчеловодства** 1) улучшают работу ИС через обменные процессы (анаболическое действие), НС и ЭС (адаптогенное), образование клеток в костном мозге и стабилизируют мембраны клеток, (радиопротекторное действие), антиоксидантное, регенеративное и противовоспалительное антимикробное действие 2) улучшают перистальтику кишечника и 3) являются **ценными пищевыми продуктами**. 4) **ферменты пчел, содержащиеся в этих продуктах, разрушают аллергены пыльцы и потому не противопоказаны аллергикам**, вопреки банальным представлениям.

Апифитотерапия

- **прополис** включает 3 компонента: 1 - натуральное смолистое вещество, которое собирают пчелы с почек (у нас из почек березы и тополя), секреты слюнных желез пчел и продукты переработки смол пчелами, содержит флавоноиды, ароматические спирты и эфиры, ароматические масла, жирные кислоты, белки и аминокислоты цветочной пыльцы, минералы, стероиды, витамины, сахара (может содержать более 200 БА соединений); оказывает антимикробное (против бактерий, вирусов, болезнетворных грибов, трихомонад), болеутоляющее, противовоспалительное, антиоксидантное, цитотоксическое (на онкоопасные клетки) действия. Растворы прополиса эффективны для профилактики и лечения, усиливая локальный иммунитет, и даже при кишечных инфекциях у детей до года, полоскания водным раствором прополиса помогают при заболеваниях полости рта
- **Маточное молочко** - секрет желез пчел-кормилиц, по действию и составу напоминает женское молоко, **полноценный пищевой продукт**, содержит более 400 компонентов: белки, в том числе ферменты, аминокислоты, и все незаменимые, особые короткоцепочечные жирные кислоты, сахара как в пыльце и меде, минералы, больше калия, витамины группы В, инсулиноподобное вещество, некоторые гормоны. Это природный высоко эффективный **биостимулятор и иммуномодулятор**, нормализует обмен веществ во всех тканях, улучшает гормональный баланс, капиллярный кровоток и тонус сосудов, регулирует функции расстроенной НС, активизирует и улучшает взаимодействие ИС, НС и ЭС.
- **Воск** – продукт желез пчел, обладающий противовоспалительным и антиоксидантным эффектами, содержит много витамина А.
- **Хитозан** - это поверхностная оболочка погибших пчел (**апизан**), универсальный сорбент: очищает кишечник, нейтрализуя токсины, их выведение, улучшает функции печени и всего ЖКТ, стимулирует рост нормобиоты, угнетается рост патогенных МО и даже вирусов, стимулирует местный иммунитет кишечника, следовательно, иммунитет в целом.
- **Композиты Апипродуктов с травами** (например, Экстра-бефунгин» содержит пэгус – компонент прополиса, экстракты чаги и зверобоя), Линия жизни (3 апиформулы), «Экстра-ЛОР, О-де-вит, Тенториум-плюс, Аписпира, Хлебина,, водный экстракт прополиса («Эй-пи-ви»)), ушные свечи мы постоянно используем для профилактики и лечения ВИД.

Что полезно для ЖКТ – профилактика ВИД

- Правила сохранения здоровья ЖКТ – профилактика ВИД: регулярность приема пищи, не спешить и разжевывать пищу, не переедать, не употреблять продукты долговременного использования и пищу с консервантами; достаточно пить воды до еды и между приемами пищи (35мл на кг веса), почаще есть грубую пищу с растительными волокнами, не забывать о кисломолочных продуктах, широко разнообразить набор исходных и стремиться к использованию издревле известных продуктов питания. Особое внимание уделять питанию детей с рождения - до года.
- При любых причинах и патогенезе ВИД обсуждать с пациентом питание, в лечение должны быть включены гепатопротекторы и ферменты курсами разной продолжительности, **пребиотики всегда, пробиотики по показаниям – это экстраиммунная иммуномодуляция.**
- При малейших клинических признаках нарушения нормобиоты для профилактики ВИД: кисломолочные ацидофилин, кефир, простокваша, ряженка, и пребиотики. Если диагноз дисбиоза подтвержден вне зависимости от возраста пациента и одновременно с гепатопротекторами и ферментами для улучшения переваривания пищи в верхних отделах ЖКТ, и облегчения «работы» микрофлоры кишечника, подбирать БФ в зависимости от чувствительности УПФ, но не возраста.

Нормофлора и пробиотики в профилактике и лечении ВИД

- **Функции нормобиоты ЖКТ:** цитомукопротекторный эффект, ангиогенезис, участие во всех видах обмена, в первичном процессинге пищи, продукции разнообразных микронутриентов, сигнальных молекул, регуляторов взаимоотношений прокариотических и эукариотических клеток хозяина, в регуляции поведенческих реакций:(аппетита, сна, настроения, циркадных ритмов через нейротрансмиттеры, пептиды, амины, гормоны, витамины, жирные кислоты, рециркуляцию стероидов и др.), детоксикации, синтезе собственных антибиотиков; является **хранилищем микробного генетического материала**, угнетает рост посторонних МО разными способами, **регулирует развитие и функции ИС** на протяжении всей жизни человека - с современных позиций **нормобиота** кишечника - это не только совокупность облигатных МО, определяющей колонизационную резистентность, но **регулятор** гомеостатических, метаболических, детоксикационных процессов в организме человека, **природный адаптоген и иммуномодулятор - оказывает опосредованное и прямое действие на ИС.**
- **Пробиотики должны** отвечать определенным требованиям (живые человеческие непатогенные МО, способные хорошо расти, адгезироваться к кишечному эпителию и колонизировать кишечник, проявляющие высокий антогонизм к УПМ и ПМО, кислотоустойчивость, но эффективно и быстро повышать кислотность содержимого кишечника). **Группы пробиотиков** : монокомпонентные (бифидумбактерин), антогонисты (бактисубтил, энтерол), поликомпонентные - симбиотики, которые усиливают действие друг друга (наринэ-форте), комбинированные с иммуномодуляторами (бифилиз, аципол, кипацид), комплексные, содержащие облигатную флору и пребиотики (ламинолакты). Для помощи пробиотикам и восполнения дефицита витаминов, микро- и макроэлементов, биофлаваноидов и т.д. необходимы **пребиотики** (например, препараты ламинарии и хвойных экстрактов, рекицены), а также гепатопротекторы и ферменты для поджелудочной железы и при показаниям – для желудка. Последний более всего нуждается в диете, а не в лекарствах.

Спасибо за внимание !