

¿Qué causa la disbiosis o desequilibrio bacteriano en nuestro intestino?



Los factores que afectan directamente la diversidad y el equilibrio de nuestra microbiota son cotidianos y todos producto de la civilización moderna.

1.- En primer lugar están los ANTIBIOTICOS de AMPLIO ESPECTRO tomados por vía oral. Ellos son bombas de destrucción masiva que desequilibran seriamente nuestro ecosistema intestinal que destruyen indiscriminadamente bacterias beneficiosas y no beneficiosas.

Los antibióticos se encuentran presentes también cuando consumimos carnes y pescados provenientes de la explotación intensiva a quienes les han suministrado un exceso de ellos.

Los antibióticos son aún más nocivos en niños cuyo ecosistema bacterial está en pleno desarrollo y cuya frecuencia podría causar serios problemas en su vida adulta.

2.- Los fármacos en general causan también estragos a la microbiota intestinal, siendo la píldora anticonceptiva devastadora, sus efectos adversos son innumerables y ha sido ligada a trastornos intestinales tan graves como la enfermedad de Crohn.

3.- Se debe tener mucho cuidado asimismo con el abuso de laxantes no solo porque desequilibran el ecosistema intestinal sino también porque al suplantar la función del órgano, este se atrofia. Por otra parte su función es limitada debido a que solo ayudan a evacuar parte de las heces, el resto de las heces de más tiempo continúa adherido a las paredes intestinales.

4.- El agua clorada también es perjudicial ya que mata indiscriminadamente las bacterias intestinales, por ello es importante filtrar el agua para eliminar nitratos y metales pesados.

5.- Los alimentos procesados y sus aditivos químicos utilizados por la industria alimenticia para alargar artificialmente su conservación causan estragos a nuestro balance microbiano y provocan la inflamación interna.

6.- El exceso de higiene también es un factor en contra. Contrario a lo que algunos médicos modernos piensan, para que el sistema inmunitario se desarrolle óptimamente, es imprescindible que durante la infancia sea enfrentado a varias infecciones, de ahí la utilidad de las enfermedades infantiles. No es conveniente esterilizarlo todo pues los niños deben desarrollar anticuerpos para más tarde poder vencer diferentes infecciones graves.

La lucha contra los microbios debe acabarse ya que lejos de ser enemigos, son nuestros aliados! Paradójicamente “nuestro error de base reside en creer que el sistema inmune nos protege matando microbios cuando en realidad lo que sucede es que los microbios son los controlan nuestro sistema inmune. Del equilibrio de aquellos depende el buen funcionamiento de este.”

7.- La contaminación electromagnética también perjudica nuestro intestino (al igual que lo hace con nuestro cerebro y corazón).

Actualmente es muy difícil escapar a ella pero pequeños gestos como apagar el wifi y el celular antes de acostarnos, así como mantener el dormitorio libre de aparatos eléctricos harán grandes diferencias.

8.- La cesárea y su espectacular aumento, al igual que el alarmante descenso de la lactancia materna, ambas perjudican seriamente el ecosistema intestinal en ciernes.

9.- El estrés también perjudica nuestro balance intestinal: la relación cerebro-intestino es de doble vía, por lo tanto una psique alterada también puede afectar la microbiota. Cuando vivimos una situación de estrés, nuestro cerebro envía un mensaje a las glándulas suprarrenales para que liberen cortisol. Esta hormona es la encargada de hacer que el organismo libere glucosa en la sangre para enviar cantidades masivas de energía a los músculos que se prepararían para la lucha o la huida. Aunque la amenaza no sea real, el cuerpo se llenará de adrenalina y el sistema inmune reaccionará y para neutralizar la situación secretará grandes cantidades de citocinas inflamatorias. Si el estrés es puntual, una vez superado el estado de alarma, todas las funciones fisiológicas vuelven a la normalidad de inmediato pero si éste se prolonga en el tiempo afectará gravemente todo el organismo y el sistema inmune se deprimirá considerablemente.

El intestino será seriamente afectado y sufrirá permeabilidad e inflamación lo cual a su vez como ya sabemos afectará nuestro ánimo.

No obstante, lo interesante es que nuestro intestino también podría convertirse en protector y al equilibrarse con una buena dosis de bacterias beneficiosas ayudará a revertir la situación de estrés. Varios estudios apuntan indudablemente a que el estrés se puede modular desde nuestras tripas! No debemos olvidar que el 80% de las células inmunocompetentes se encuentran en nuestro intestino!

Marisia Jiménez N. D.

Basado en el libro de Camilla Rowlands

THE ASKLEPIAN

The rod of Asclepius (sometimes also spelled Asklepios or Aesculapius), also known as "The asklepiian", is an ancient symbol associated with healing and medicine.

The rod represented the forces of nature and the healing power of plants.

The name of the symbol derives from its early and widespread association with Asclepius, the son of Apollo, who was God of medicine in ancient Greek mythology.



La vara de Asclepius (a veces llamada Asklepiian o Esculapio), conocida como "El asklepiian," es un antiguo símbolo asociado con sanación y medicina. El origen vegetal de la rama representaba las fuerzas de la naturaleza y las virtudes curativas de las plantas. El nombre del símbolo deriva de su temprana y reconocida asociación con Asclepius, el hijo de Apolo, Dios de la medicina según la antigua mitología griega.