

Coronavirus: "Bakterier är virusfångare"  
28 FEBRUARI 2020 EDITOTIAL OFFICE EPA

Med.dr. Anne Katharina Zschocke, frilansföreläsare, EM tränare, bästsäljande författare och även expert och pionjär inom området mikroorganismer, gav tips i en intervju med Eifeler Press Agentur om hur friskt mikrobiom kan skydda mot coronaviruset och även mot influensavirus.

För frilansföreläsaren, EM tränaren och författaren Dr. Anne Katharina Zschocke är ett bakterievänligt liv det bästa skyddet mot virus såsom coronaviruset.

EPA: Dr Zschocke, dina böcker om mikroorganismernas värld släpps inte bara en upplaga efter den andra, men har nu även blivit översatta till fyra andra europeiska språk. Intresset för det nya sättet att se bakterier som hittills varit snarare bekämpat än uppskattat verkar vara enormt. Men hur kan bakterier också hjälpa oss att skydda oss från det för närvarande härjande coronaviruset?

ANNE KATHARINA ZSCHOCKE: Först och främst är det viktigt att erkänna att bakterier, virus, svamp och andra mikroorganismer är en del av människans natur. De formar vår "mikrobiom" och fyller viktiga funktioner. Till exempel reglerar mikrobiomet vårt immunförsvar, är delaktigt i matsmältning och metabolism, håller igång nerver och hjärnan och reglerar hormonbalansen. Utan mikrobiom skulle inte en människa inte fungera.

EPA: Så vi behöver i princip inte bekämpa bakterier?

ZSCHOCKE: Nej, den idén går tillbaka till 1800-talet, men även idag är det många som tror att allt som inte hör till vårt blod, vävnad eller celler är farligt och angriper oss. Folk tror att immunförsvaret är en defensiv front som försvarar oss mot dessa ondskefulla angripare. Dock, har den här krigsliknande bilden varit vetenskapligt föråldrad sedan länge. Bakterier och virus är dynamiskt balanserade med andra mikrober i friska människor. Encelliga organismer reglerar sig själva konstant bland varandra. När bakterier är frånvarande kan virus ta över. I fallet av en virussjukdom så är balansen rubbad. Bakterier kan hjälpa att återställa balansen.

EPA: Så man behöver bara rätt bakterier i kroppen för att vara skyddad mot virus?

ZSCHOCKE: Det skulle också vara ett missförstånd. Det finns inga bra eller dåliga stammar av bakterier, inga som gör dig sjuk eller frisk, och definitivt inga som attackerar någon. Mikrober attackerar inte heller varandra. Därför är det också ett misstag att tro att man bara behöver eliminera speciella individuella stammar. Till exempel så kan en frisk person och en sjuk person kan ha samma typer av bakterier. Beroende på miljön, vilket inkluderar mikrober, kan bakterierna aktivera olika metaboliska vägar i sig själva och sen ha olika effekter. Alltså kan en person vara frisk och en annan sjuk med samma typer av bakterier. Detta är för att det beror på blandningen, kvantiteten och mångfalden av mikrober och även mycket på hur de interagerar med andra celler. Detta har sin grund i, till exempel, miljön och den skapar vi själva.

EPA: Det låter komplicerat.

ZSCHOCKE: Föreställ dig en frisk blandskog i en storm: träden stabiliserar sig i sitt rotsystem med andra. En ren granskog, å andrasidan, är mer känslig för stormskador. Över hela världen kan man se att en frisk mångfald stabiliserar en livsmiljö och varje monokultur är mer mottaglig för sjukdomar.

EPA: Så för att stanna i bilden, många människors mikrobiom är mer av en monokultur d.v.s. är ur balans då mångfald saknas?

ZSCHOCKE: Det är faktiskt så att i industrialiserade länder har vi i många decennier kämpat mot bakterier så att vi alla nu har brist på bakterier och i viss mån har vi alla en mikrobiomisk obalans vilket orsakar ett flertal sjukdomar.

EPA: Och det gör oss mer sårbara för virus som coronaviruset?

ZSCHOCKE: Virus är genetisk information i ett skal och behöver fästa sig vid ytan av levande celler för att föröka sig. Ett friskt bakteriesamhälle på slemhinnorna, till exempel, i halsen och luftvägarna hindrar virus från att få fäste. Dessutom finns det speciella celler i tarmen, så kallade M celler, som samarbetar med bakterier. De får immuncellerna att cirkulera genom blodet på fuktig hud d.v.s. ögon, näsa, mun, hals, blåsa etc. och skapar proteiner. Dessa slgA (sekretoriska immunglobuliner A) kan fånga virus och neutralisera dem. Om de samhörande bakterierna i tarmen saknas, saknas också "virusfångarna". Så som människa bör man ta in bakterier för att i slutändan vara friskare. Självklart beror det på vilka de är.

EPA: Nuförtiden köper många desinfektion-spray för att skydda sig. Experter råder också om att tvätta händerna ofta. Är allt det verkligen hjälpsamt?

ZSCHOCKE: Att tvätta händerna och att desinfektera dem är två skilda saker. Virus kan inte lösas upp helt med de vanliga desinfektionsmedlen. Desinfektering eliminerar i huvudsak bakterier och svamp, och det som blir kvar är virus. En hälsosam hygien innefattar: en passande mix av mikrober på rätt plats och rätt tillfälle. I kroppen kommer bakterier i kontakt med vita blodkroppar, så kallade regulatoriska T-lymfocyter, som balanserar immunförsvaret. Mikroorganismer kan reglera hälsan bättre bland sig själva och med våra celler än något annat ingripande.

EPA: Men du är inte i grunden emot att tvätta händerna?

ZSCHOCKE: Åh nej, om man tittar på hur folk går ut och äter så kan man se att det nästan inte är någon som tvättar händerna innan. Och det skulle vara så viktigt. Min oro här är den onödiga användningen av desinfektion. Annars borde man absolut tvätta händerna noggrant och ofta med vatten och, om möjligt, naturlig tvål.

EPA: Har du några andra rekommendationer till våra läsare?

ZSCHOCKE: Ju bättre man tar hand om sina mikrobiom, d.v.s. samhället av mikrober i kroppen, desto mer stabil är organismen. För det första bör man ompröva och acceptera bakterier som partners. Ett bakteriellt friskt liv inkluderar en tandkräm utan antimikrobiella ämnen. Det innefattar att tugga grundligt så att maten i munnen och magen är väl förberedd

för bakterierna i tarmen. Bakterievänlig näring, till exempel med naturligt mjölksyreinlagda grönsaker och fiberrik kost, är också till stor hjälp. Bakterierna i tarmen förökar sig beroende på vad som hamnar där. Alla syntetiska tillsatser belastar dem. För att styrka mikrobiomerna hjälper träning i frisk luft. Det är också viktigt med tillräckligt med sömn, vitaminförsörjning, hälsosamma dagliga rytmer och att dricka rent vatten.

EPA: När det kommer till att skapa en hälsosam miljö för bakterier har du i decennier förlitat dig på Effektiva Mikroorganismer, en blandning av olika universellt förekommande aeroba och anaeroba mikroorganismer. Vad är dina erfarenheter med detta?

ZSCHOCKE: Det har bevisats vara en bra idé att använda Effektiva Mikroorganismer som försiktighetsåtgärd genom att torka händer och ansikte samt att torka riskytor i miljön. Detta är en simpel och effektiv virusprofylax. I till exempel skolor där golven rengjorts med Effektiva Mikroorganismer minskade antalet sjuka elever. I mina böcker har jag gett ett flertal exempel på positiva effekter av Effektiva Mikroorganismer, doseringar kan hittas i "Healing naturally with bacteria".

EPA: Media rapporterar nästan varje timme om nya smittade i coronaviruset. Behöver personer som inte har lika mycket tillit som du till mikroorganismernas värld vara extra rädda för att smittas nu?

ZSCHOCKE: Nej, rädsla för virus är inte en hjälpsam reaktion heller. Rädsla leder till att stresshormoner frisläpps och immuncellernas aktivitet minskas. Då blir man lättare sjuk. Så från och med nu är det bättre att ta väl hand om ett bakterievänligt liv.

EPA: Tack så mycket för din tid, Dr Zschocke.