

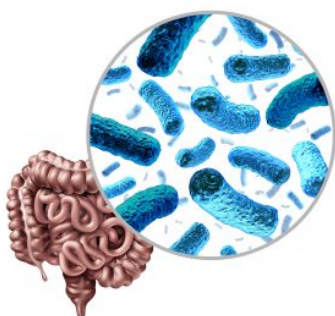
Mikrobiom, trötthet, depression - hur vår bakteriella mångfald påverkar sinnet!



Från trötthet, utmattning och orkeslöshet till depression: hur uppstår spontana eller ofta bestående sinnestillstånd i första hand?

Är det rent ärftliga faktorer, är det en överbelastning i vardagen som leder till det, eller är det en obalanserad kost? Forskarna är just nu mer angelägna än någonsin att ta reda på orsaken till detta. Och det finns redan flera betydelsefulla, men ännu inte slutgiltiga resultat i ämnet. Vad gör forskningen så komplicerad? Sinnestillstånd hör till den psykosomatiska sfären och är därför inte enbart symtomatiska. Forskningen är också tvärvetenskaplig, eftersom sociologiska och neurobiologiska faktorer spelar en roll vid sidan av psykologiska faktorer. Vetenskapen är dock samstämmig:

Tarmmikrobiomet har stor betydelse för beteende och hjärnans kemi.



Ny forskning visar att det finns en betydande koppling mellan psykisk hälsa, bakteriepopulationen och den allmänna tarmhälsan. De som har kroniska mag- och tarmproblem löper mycket större risk att drabbas av ångest och depression.

Friska tarmar - friskt sinne

Balansen: Kroppens mikrobiom består av både goda och dåliga bakterier. På vår hud och i hela kroppen. De flesta bakterierna lever i mag-tarmkanalen och utgör ungefär 1 kg av vår kroppsvikt. Så det är mycket som händer där! Och deras uppgifter är många: de hjälper till att metabolisera matens beståndsdelar och omvandla dem till värdefulla molekyler, till exempel vitaminer. Men de har också många andra funktioner i den mänskliga organismen. Nyttiga bakterier förhindrar tillväxten av dåliga bakterier som kan påverka vårt välbefinnande. Om den hälsosamma balansen mellan bakterierna i tarmmikrobiomet störs kan det leda till att vårt immunförsvar överreagerar och bidrar till inflammation i mag-tarmkanalen. Just dessa processer kan leda till att symptom på många sjukdomar utvecklas både i kroppen och i hjärnan. Oftast märker vi det inte ens. Hemligt och i tysthet försvagar sådana inflammationer vårt immunförsvar.

Hur uppstår en bakteriell obalans?

Det är oftast ett samspel mellan flera faktorer som rubbar bakteriebalansen:

- Ensidig, ohälsosam kost
- Hög konsumtion av industriellt bearbetad mat, särskilt snabbmat (hög andel transfetter).
- Låg fysisk aktivitet
- Stress
- Alkohol- och tobakskonsumtion
- Frekvent antibiotikabehandling
- Medicinering
- Obalanserad, ohälsosam kost i tidig ålder
- För lite "frisk" luft

Till exempel är mikrobiomet hos personer som äter en obalanserad kost men som motionerar mycket och som var friska under barndomen mindre sårbart än hos personer som både äter dålig kost och som tenderade att ofta bli sjuka redan som barn och som motionerar lite. Risken ökar alltså i kombination med flera faktorer.

Kronisk inflammation förvärras av en ackumulering av ovanstående faktorer.

Tarmen producerar 80-90 procent av kroppens serotonin, som reglerar vår känsla av lycka.

På samma sätt är tarmbakterierna ansvariga för att kontrollera hur allvarliga och frekventa inflammationer är i hela kroppen.

Människor som tillbringar mer tid i skogen lider mindre av depressiva tillstånd!

Forskare har också upptäckt att bakterierna i luften påverkar vårt mikrobiom och vårt humör. Det finns särskilt många av de goda bakterierna i skogen. Skogens mikroklimat hyser en mängd olika bakterier som vi tar upp genom vår andning. De stärker också vårt mikrobiom och bidrar till vårt välbefinnande. Men skogen har också andra stämningshöjande och immunstärkande aspekter som gynnar vår hälsa. Därför är det alltid värdefullt att tillbringa mycket tid i det gröna.

Min bakteriebalans är i riskzonen - Vad kan jag göra?

Det viktigaste steget är att minska de faktorer som främjar inflammation. En hälsosam livsstil bidrar i hög grad till en sund balans av bakterier i och på våra kroppar och kan upprätthålla denna balans även under kortare perioder av stress och påfrestningar. I sådana situationer, särskilt när vi till exempel ska genomgå antibiotikabehandling, kan vi stödja vår kropp genom att ta in riktade mängder av goda bakterier. Vi bör dock inte enbart tillföra dessa i form av kapslar, utan också förlita oss på mångfalden här. De goda bakterierna behöver varandra för att fungera. De utför sina viktiga uppgifter endast i kommunikation med andra, lika användbara bakterier från andra arter, vilket den nuvarande forskningen förklarar. Ett målinriktat intag av goda bakterier bör därför vara så mångsidigt som möjligt. Probiotiska bakterier som olika laktobaciller (mjölksyrabakterier) och bifidobakterier hör till de goda bakterierna i vårt mikrobiom. Om dessa redan har förts in i samhället på ett samordnat sätt kan du på bästa sätt inkludera dem i ditt eget mikrobiom så att de kan sprida sig där och göra sitt arbete.

Orgo-Germanikas produkt Ny Tid innehåller dessa goda bakterier

Ny tid skapar en optimal miljö med levande bakterier, som redan finns i en naturlig tarmmiljö och som snabbt kan föröka sig efter att ha tagits upp av kroppen. Det är flytande ferment som kan absorberas direkt genom slemhinnorna och passerar obehindrat genom magsäcken för att nå fram till den plats där de bäst behövs.

Genom att komplettera med en balanserad, allsidig kost (som är viktig som bakterieföda) kan mikrobiomet återställas i balans.

Probiotiska livsmedel som keso, kefir, naturlig yoghurt, kimchi, miso etc. är också lämpliga. Den bakteriella mångfalden i sådana fermenterade produkter reduceras dock ofta industriellt genom tillagning, uppvärmning, konservering och bearbetning.

I och med att Orgo-Germanikas produkter är självfermenterade och naturliga kosttillskott så kan ni lita på dem!