البكتيريا.. صراع داخل جسمك

يمكن زيادة النافع منها

يشتكي كثير من الناس من تقلبات بالبطن عن انتفاخ وغازات وتقلصات، ولا يدركون أنّ معظم حالات البطن بل وأيضاً بعض الحالات بالمناطق الأخرى من الجسم سببها خلل في أعداد البكتيريا النافعة داخل الأمعاء وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة، وتشكل البكتيريا داخل الأمعاء سلاحاً ذا حدين، فإذا تغلبت البكتيريا الضارة أصبح الإنسان عرضة للأمراض التي ربما يكون بعضها فتاكاً، أما إذا رجحت كفة البكتيريا النافعة وفاقت أعدادها أعداد الضارة فإنّ الإنسان يكون بصحّة ممتازة ومناعة قوية.

تعمل البكتيريا النافعة على تحسين عملية الهضم، وتقوية جهاز المناعة، وتصنيع الفيتامينات التي يحتاجها الجسم، فيما تتسبب البكتيريا الضارة ببعض المشاكل الصحّية بطريق مباشر وغير مباشر وفي التالي بعض العلامات الدالة على تفوق أعداد البكتيريا الضارة على النافعة:

مشاكل بالهضم:

مثل الغازات، والانتفاخ، وحرقة المعدة، والإسهال أو الإمساك، وتهيج القولون العصبي، وبعض مشاكل القولون الأخرى مثل مرض كرون، والتهاب القولون التقرحي؛ وتعالج معظم هذه الحالات بعلاجات تخفف الأعراض ولكنها تعتبر علاجاً جذرياً للحالة، فالحل الأمثل هو عودة توازن البكتيريا بداخل الأمعاء.

الصحّة العقلية:

يعتقد كثير من الناس أنّه لا توجد علاقة بين البطن والعقل، ولكن توصل العلماء إلى أنّ بكتيريا الأمعاء تنتج ناقلات عصبية، والعلماء الآن بصدد تركيز البحث على العلاقة بين خلل التوازن البكتيري وبين الإصابة ببعض الأمراض العقلية مثل التوحد والوسواس القهري.

نقص معدلات الفيتامينات والمعادن بالجسم:

تساعد الأمعاء الجسم في إنتاجه لبعض الفيتامينات والمعادن الاصطناعية، وعندما تكون الأمعاء في حالة غير طبيعية يحدث نقص ببعض المعادن والفيتامينات مثل فيتامين B7، B12، K، D، بالإضافة إلى معدن الماغنيسيوم.

التوتر والقلق المزمنين:

التوتر عدو الصحّة، فبالإضافة إلى أنّه يسبب بعض المشاكل الصحّية المعروفة مثل ارتفاع ضغط الدم، فإنّه يؤثر بدرجة كبيرة في الأمعاء، وعند عدم السيطرة على التوتر فإنّه يرفع معدلات الكورتيزول بالدم الأمر الذي يجعل الأمعاء غير قادرة على القيام بوظائفها بكفاءة، واستمرار حالة التوتر لفترة طويلة تعني بدون شك تأثر التوازن البكتيري بالأمعاء.

الإسهال بعد استخدام المضادات الحيوية:

لا غنى عن المضادات الحيوية في العلاج الحديث، ولكن البعض يسيء استخدامها كأن يتناولها لعلاج الأمراض الفيروسية والتي لا تجدي معها نفعاً، ومن الطبيعي أن يصاب الشخص بحالة من الإسهال بعد استخدامه للمضاد الحيوي لأنّ الأخير يقوم بكنس البكتيريا الضارة من الأمعاء ولكنه في الوقت نفسه يخرج معها كميات كبيرة من البكتيريا النافعة مما يحدث خللاً بالتوازن البكتيري به، ولا يستطيع الجسم إعادة ذلك التوازن ذاتياً ولكنه يحتاج إلى إمداد خارجي من تلك البكتيريا النافعة التي فقدها، والتي يمكن تعويضها عن طريق البروبايوتيك الموجود بالزبادي.

مشاكل البشرة:

يعتقد الكثيرون أنّ بعض المشاكل الجلدية مثل ظهور حب الشباب أو البثور أو الإصابة بالأكزيما أو الصدفية يعني وجود مشكلة بالمنطقة التي ظهرت بها المشكلة، ولكن في الحقيقة أنّ المشكلة ربما لا تكون بالبشرة نفسها بل أحياناً تكون ناتجة عن الأمعاء، أمراض المناعة الذاتية: أمراض ناتجة عن مهاجمة الجسم لنفسه، ووجد العلماء علاقة بين تلك الأمراض وبين صحّة الأمعاء، ومن تلك الأمراض مرض هاشيموتو (التهاب الغدة الدرقية المزمن)، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والتهاب الأمعاء.

كيفية إعادة توازن بكتيريا الأمعاء:

- تجنب التسمم: تعتبر معظم أساليب الحياة اليومية الحديثة السبب الرئيسي وراء تناقص أعداد البكتيريا النافعة وزيادة أعداد الضار منها، وذلك بتناول الأطعمة غير الصحّية مثل الحبوب غير الكاملة والسكر والزيوت غير المصنعة؛ ولصحّة الأمعاء يجب الإكثار من الخضراوات والبروتين والفواكه،

كما يجب تجنب السموم الحديثة والتي تتمثل في استخدام العلاجات بكثرة خصوصاً المستخدمة من دون وصفة طبية، والمضادات الحيوية، والمبيدات الحشرية.

- تناول الأطعمة المخمرة: تساعد الأطعمة المخمرة مثل الخضراوات المخللة في إنعاش البكتيريا النافعة، ولكن يجب التدرج في إدراج تلك الأطعمة ضمن النظام الغذائي اليومي حتى تتمكن الأمعاء من استيعاب ذلك.

- البروبايوتيك: من أفضل المواد التي تسد النقص في البكتيريا النافعة، ويوجد بالزبادي. تهدئة التوتر: للتوتر تأثير سلبي كبير على الأمعاء، وللحفاظ على صحّة الأمعاء يجب تهدئة ذلك التوتر من خلال معرفة كيفية التعامل معه، بالإضافة إلى أخذ القسط الكافي من النوم، لأنّ قلة النوم تتسبب في ارتفاع معدلات الكورتيزول التي تضر بالأمعاء.

- يعتبر توصل الدراسات إلى أنّ الأمعاء ذات علاقة بكثير من الأمراض الجسدية، بداية العلاج لتلك الحالات، فعلاج الأمعاء ليس بالأمر الصعب فهو يرتبط بزيادة أعداد البكتيريا النافعة والتي يمكن التحكم فيها بنوع الغذاء الذي نتناوله، وتغيير بعض العادات غير الصحّية.