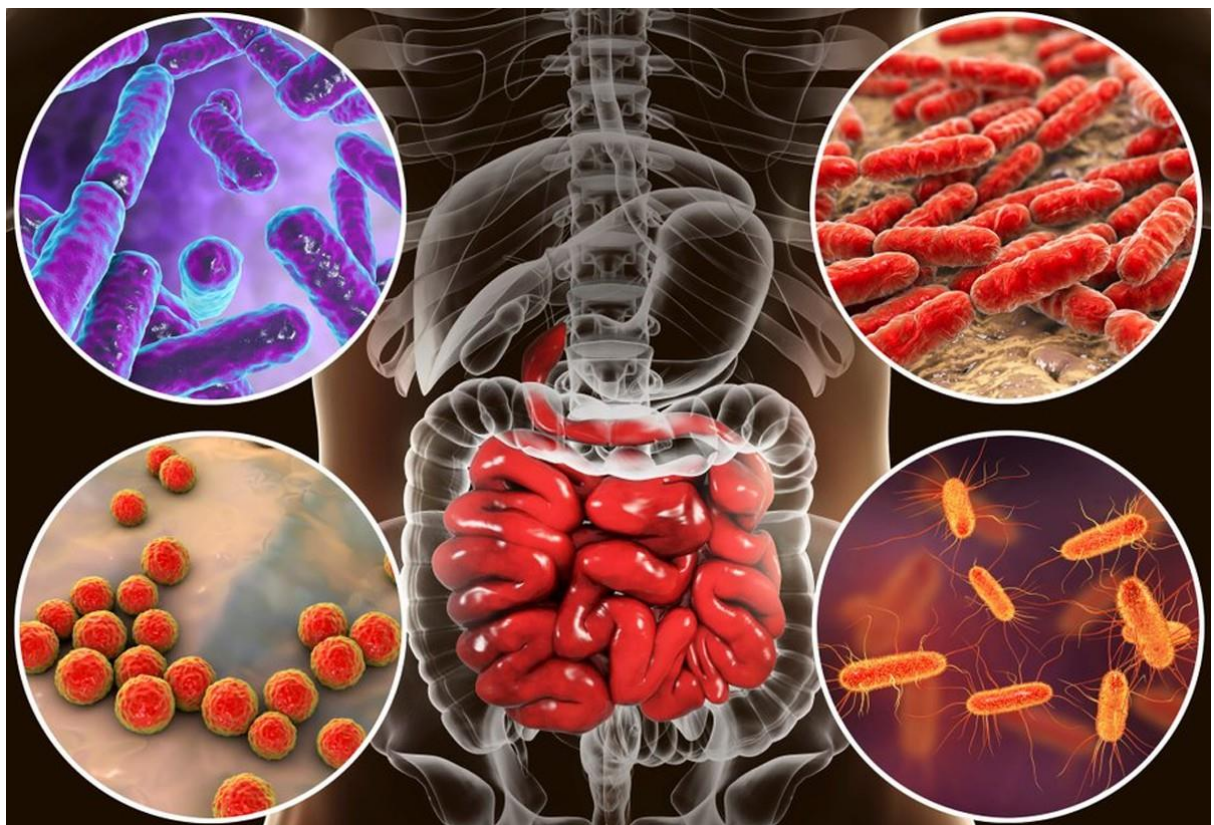


ОРГАН, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Любой живой организм состоит из миллиардов различных клеток, которые объединяются по анатомо-функциональному признаку, образуют ткани, органы, системы. Но также в живом организме присутствует огромное количество одноклеточных организмов – микробов, вирусов, грибков. Большинство из них живут в симбиозе (содружестве) с клетками организма, участвуют в его жизнедеятельности, выделяя ферменты и другие полезные вещества.

В человеке такие «поселенцы» составляют 95%, но не от массы тела, а от общего количества клеток, потому что они значительно меньшего размера, чем тканевые клетки. А наибольшее их количество обитает в кишечнике и играет огромную роль в формировании иммунитета, регуляции обмена веществ, в процессе износа и обновления организма.



Именно поэтому ученые пришли к выводу, что кишечник со всеми его «обитателями», являясь инкубатором полезных микробов, оказывает самое большое влияние на состояние здоровья и на продолжительность жизни человека.

Важные функции кишечных микробов

Множество видов полезных микроорганизмов кишечника играют неоценимую роль для поддержания здоровья:

- участвуют в процессе пищеварения;
- способствуют разложению и выведению токсических веществ;
- препятствуют развитию сахарного диабета, поглощая лишние углеводы;
- обезвреживают болезнетворных микробов;
- препятствуют развитию ожирения;
- способствуют нормальной циркуляции крови, предупреждают развитие тромбозов;
- стимулируют иммунную систему;
- препятствуют развитию раковых опухолей;
- участвуют в синтезе и всасывании витаминов и других биологически активных веществ;
- способствуют поддержанию жизненного тонуса, трудоспособности за счет выработки серотонина;
- поддерживают нормальную функцию головного мозга.

Учеными доказано, что именно кишечник обеспечивает 70% выработки иммунных клеток и 80% выработки необходимого организму серотонина.

К чему приводит нарушение кишечной микрофлоры

Погрешности в питании, нарушение опорожнения кишечника, а также длительное лечение антибиотиками приводят к дисбактериозу, когда погибает большое количество полезных микробов. В результате могут развиваться многие заболевания: иммунодефицит, рост опухолей, диабет, атеросклероз, гипертония, стенокардия, расстройство нервной системы, гиповитаминоз, ожирение, аллергия и другая патология.

В конечном итоге, ускоряется процесс износа организма, то есть приближается старение со всеми его «прелестями», укорачивается продолжительность жизни.

Ученые доказали, что именно состояние кишечника и населяющей его микрофлоры влияет на функцию других органов и определяет, сколько может прожить человек.