

البكتيريا النافعة.. وصحة الإنسان

تستوطن البكتيريا النافعة جسم الإنسان حيث تنمو بكثافة في الأمعاء حيث يصل تعداد أنواعها الأربعمائة نوع حيث تعد البكتيريا بالبكتيريا الطبيعية التي تعيش بصفة مستمرة في القولون السليم تتكون عادة من حوالي 85% من بكتيريا اللاكتوباسيلس (اسيدوفيلس)، 15% من بكتيريا القولون التي تعرف ببكتيريا الاشيريشيا كولاي وهي تستوطن جسم الانسان بمجرد خروج الوليد الى الحياة وتناوله اولى رضعات حليب امه حيث يولد الطفل نقيا خاليا من البكتيريا

**** البكتيريا الطبيعية فوائدها مختلفة**

من ضمن البكتيريا الطبيعية نوع محب للحموضة يطلق عليه **بكتيريا الاسيدوفيلس** وهي من انواع بكتيريا اللبن مفيدة للانسان بشكل كبير حيث تؤدي ادوار مهمة في عملية هضم البروتينات والتي يتم من خلالها انتاج حامض اللاكتيك وهيدروجين بيروكسيد وانزيمات وفيتامينات (ب) المركب، وكذلك مواد مضادة للجراثيم تشبط أو تقتل الكائنات المجهرية الدقيقة الضارة بالإنسان. كما أن لهذا الحمض خصائص تضاد الفطريات، كما يساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم ويساعد على عملية الهضم وينشط امتصاص المواد الغذائية.

اما بالنسبة لضرر البكتيريا فانه يحدث بسبب وجود عدد من العوامل التي تؤدي الى زيادة اعداد البكتيريا الضارة منها اختلاف البيئة التي تعيش بها في الامعاء من خلال التغير الحاصل في الوسط الملائم لنموها من خلال التغيرات الحاصلة في عملية الهضم وتناول بعض الاغذية التي تعمل على الحد من تكاثر البكتيريا النافعة حيث يؤدي الى تراكم الغازات والتطبل والتسمم المعوي والجسماني بشكل عام والامساك مما يؤدي الى حدوث زيادة في نمو وتكاثر فطر الكانديدا الضار (الكانديدا نوع من الفطريات الطفيلية الشبيهة بالخميرة التي تسكن الامعاء والغم والقناة التناسلية والمريء والحلق ويعيش هذا الفطر عادة في توازن مع البكتيريا والخميرة الأخرى الموجودة في الجسم، مع ذلك فهناك عوامل معينة قد تدفعها للتكاثر فتضعف الجهاز المناعي وتسبب عدوى تدعى الكانديدا) وتناول مكمل من الاسيدوفيلس يساعد على مكافحة جميع تلك المشكلات، وذلك عن طريق إعادة الكائنات الطبيعية بالامعاء إلى توازنها السليم.

كما يوجد نوع آخر من بكتيريا اللاكتوباسيلس يعرف باسم **لاكتوباسيلس بيفيدس** يساعد على تشييد فيتامين (ب) المركب، وكذلك فيتامين (ك) عن طريق تهيئة البيئة الطبيعية لتكاثر الكائنات المعوية السليمة. وعند تناول الشخص المضادات الحيوية، فإن البكتيريا النافعة في القناة الهضمية تهلك مع غيرها من البكتيريا الضارة، ولذلك لا بد للشخص من تناول مكملات **بكتيريا لاكتوباسيلس بيفيدس** إلى طعامه، حيث يساعد على الاحتفاظ بسلامة الكائنات المعوية المفيدة التي تتغلب أيضاً على الكائنات المعوية الضارة، والتي إذا تركت وشأنها فإنها تتكاثر وتؤدي حينئذ إلى اطلاق كميات كبيرة غير طبيعية من الأمونيا من الأطعمة

البروتينية المهضومة، وهذا الكم الكبير من الامونيا يهيج بطبيعة الحال الأغشية المخاطية المعوية. والامونيا تمتص إلى مجرى الدم مما يوجب إزالة سميته بواسطة الكبد، وإلا فإنه سيسبب الشعور بالغثيان وضعف الشهية والقيء وخلاف ذلك من التفاعلات السمية، وعن طريق تنشيط الهضم الصحي للأطعمة فإن البكتيريا النافعة تساعد أيضاً على منع الاضطرابات الهضمية مثل الامساك وتراكم الغازات بالإضافة إلى فرط الحساسية للأطعمة. وإذا كان هناك عسر للهضم، فإن تأثير البكتيريا المعوية على الطعام غير المهضوم قد يؤدي إلى زيادة في إنتاج الهيستامين في الجسم مما يؤدي إلى حدوث أعراض الحساسية.

وقد لوحظ أن حالات العدوى المهبلية بفطريات الخميرة تستجيب بشكل واضح لاستخدام دش مهيلي من مستحضرات **بكتيريا لاكتوباسيلس بيفيدس** فهذه الكائنات الدقيقة النافعة تقضي على الكائنات الضارة.

**** هل هناك مكملات غذائية من اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس ولاكتوباسيلس بيفيدس؟**

نعم هناك مكملات جيدة كثيرة من **لاكتوباسيلس اسيدوفيلس** وتوجد على هيئة أقراص وكبسولات ومسحوق، وينصح الأطباء بتناول المكمل الموجود على هيئة مسحوق، ويجب تناول الاسيدوفيلس على معدة خاوية في الصباح وقبل كل وجبة بساعة وإذا كان الشخص يتناول أي مضاد حيوي فيجب عدم استخدام الاسيدوفيلس في نفس الوقت.

أما فيما يتعلق ب**لاكتوباسيلس بيفيدس** فقد أظهرت فائدة كبيرة في علاج تليف الكبد والالتهاب الكبدى وبالأخص المزمن عن طريق تحسين الهضم الذي يخفف العبء على الكبد. وكثير من الناس الذين لا تستجيب حالاتهم إلى بكتيريا اسيدوفيلس فإنها تستجيب إلى لاكتوباسيلس بيفيدس.

وكثير من الاخصائيين يعتبرون ان بكتيريا بيفيدس أفضل من بكتيريا اسيدوفيلس في الاستخدام للأطفال وللمصابين بالعلل الكبدية.

د/ إيمان ممدوح يونس

10-11-2013