

## **Традиционные возможности коррекции микробиома человека эфирными маслами и фитопрепаратами**

Микробиом человека играет жизненно важную роль в поддержании нашего общего состояния здоровья. Он состоит из микроорганизмов, которые живут на поверхности и внутри нашего тела. Эти триллионы бактерий, грибов, вирусов и других микробов, необходимы для поддержания сбалансированной иммунной системы, пищеварения, усвоения питательных веществ и даже для нашего психического здоровья.

Микробиом оказывает значительное влияние на следующие аспекты нашего благополучия:

### **1. Общее старение организма**

Старение — это естественный процесс, который приводит к ряду изменений в нашем организме. Одним из важных факторов, влияющих на старение, является наш микробиом. По мере того, как мы становимся старше, разнообразие и баланс нашей кишечной микробиоты могут снижаться. Это снижение может привести к ослаблению иммунной системы и повышенной восприимчивости к ряду возрастных заболеваний, таких как слабоумие и диабет. Поддерживая здоровый микробиом кишечника с помощью диеты, эфирных масел и фитопрепаратов и образа жизни, мы потенциально можем замедлить естественный процесс старения и снизить риск возрастных проблем со здоровьем.

### **2. Избыток или недостаток веса тела**

Вес нашего тела — еще один важный аспект, тесно связанный с микробиомом нашего кишечника. Исследования показали, что люди с ожирением часто имеют другой состав кишечных бактерий по сравнению с людьми со здоровым весом. Дисбаланс в микробиоте кишечника может способствовать увеличению веса и трудностям в снижении избыточного веса.

### **3. Состояние нашей кожи**

Кожа человека также содержит уникальную микробиоту, которая играет решающую роль в здоровье и внешнем виде нашей кожи. Несколько кожных заболеваний, таких как акне, экзема и псориаз, напрямую связаны с дисбалансом микробиоты кожи. Здоровый и разнообразный микробиом кожи может помочь защитить от вредных бактерий, поддерживать барьерную функцию кожи и уменьшить воспаление. Людям, страдающим этими кожными заболеваниями, может быть полезно сохранить или восстановить баланс микробиома кожи с помощью эфирных масел, пробиотиков и других методов терапии на основе оздоровления микробиома человека.

Таким образом, поддержание сбалансированного и разнообразного микробиома потенциально может замедлить старение, способствовать общему улучшению здоровья, снижению веса и омоложению состояния нашей кожи.

В последнее время растет интерес к традиционным возможностям коррекции функционирования микробиома человека с использованием естественных альтернатив лекарствам, таких как эфирные масла и фитопрепараты. По мере того, как все больше людей начинают опасаться чрезмерного использования антибиотиков, что несет в себе риски негативных изменений микробиома, приводя к устойчивости к антибиотикам, активизировался поиск более мягких и естественных вариантов терапии и реабилитации.

## **4. Эфирные масла**

Эфирные масла, извлеченные из различных частей растений, включая семена, кору, листья и цветы, веками использовались в традиционной ароматерапии для поддержки процессов исцеления и заживления организма. Эти высококонцентрированные ароматические соединения

обладают мощными противомикробными, противогрибковыми и противовоспалительными свойствами, которые улучшают и оживляют микробиом человека.

Вот некоторые эфирные масла с ожидаемым положительным воздействием на микробиом человека:

1. Масло перечной мяты. Известно, что оно положительно влияет на здоровье желудочно-кишечного тракта. Масло перечной мяты используется для лечения таких состояний, как синдром раздраженного кишечника и запор, благодаря его спазмолитическим и противомикробным свойствам.
2. Масло орегано. Богатое мощным противомикробным соединением карвакролом, масло орегано помогает поддерживать баланс между хорошими и плохими бактериями, поддерживает пищеварение и укрепляет иммунную систему.
3. Масло чайного дерева. Обладая мощными противомикробными, противовоспалительными и противогрибковыми свойствами, масло чайного дерева является отличным выбором для решения проблем, связанных с кожным дисбалансом микробиома, таким как акне или грибковые инфекции.

## **5 Лекарственные фитопрепараты**

Травы также получили признание за их потенциал в оптимизации и коррекции микробиома человека. Травяные лекарственные средства, состоящие из корней, листьев, цветов или семян растения, могут предложить естественные и эффективные средства для поддержания здоровой микробиоты.

Вот некоторые заслуживающие пристального внимания растительные экстракты:

1. Желтокорень канадский. Это растение, известное своими противомикробными свойствами, может помочь улучшить как ротовую, так и пищеварительную микробиоты, борясь с вредными микробами и поддерживая рост полезных бактерий.
2. Эхинацея. Известная своим иммуностимулирующим эффектом, эхинацея может уменьшать воспаление и подавлять рост вредных микробов, улучшая баланс микробиома.
3. Куркума. Куркумин в экстрактах куркумы является мощным противовоспалительным и антиоксидантным средством, которое помогает поддерживать заживление и защиту слизистой оболочки кишечника, способствуя здоровой и сбалансированной работе микробиоты кишечника.
4. Чеснок. Аллицин, активный компонент чеснока, известен своими мощными антимикробными свойствами. Потребление чеснока может эффективно бороться с вредными бактериями, способствуя росту полезных бактерий, обеспечивая сбалансированный микробиом.

В заключение:

1. Коррекция микробиома человека с помощью эфирных масел и растительных лекарственных фитопрепаратов — это захватывающая область арома и фито терапии со значительными потенциальными преимуществами.
2. Важно принять к сведению, что самолечение этими сильнодействующими природными средствами не всегда может быть безопасным, особенно в сочетании с другими лекарствами.
3. Всегда рекомендуется пройти соответствующую диагностику своего здоровья и проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем включать эфирные масла и другие растительные лекарственные средства в свой распорядок дня для поддержания здорового микробиома.