

Весна, грипп, коронавирус: как защитить организм?

В весенний период эпидемическая обстановка накаляется. Это сезон вспышек вирусных инфекций, которые характеризуются тяжелым течением и развитием серьезных осложнений. Весна-2020 помимо гриппа и традиционных респираторных инфекций грозит коронавирусом. Как уже известно, этот возбудитель поражает, в первую очередь, людей с ослабленным иммунитетом. В статье мы рассмотрим причины высокой подверженности вирусными инфекциями в весенний период, а также расскажем, как при помощи пробиотиков укрепить противовирусные защиты организма.

3 причины весенней уязвимости

Можно выделить три ключевых фактора весенней восприимчивости организма к вирусным инфекциям:

1. Дефицит витаминов и минералов - микронутриентов, необходимых для образования энергии, работы ферментов, иммунных клеток и пр. Концентрация полезных ингредиентов становится почти нулевой -- как в депо организма, так и в продуктах питания.
2. Недостаток солнца: дефицит ультрафиолета грозит не только нехваткой витамина D, необходимого в том числе для иммунной системы, но и ведет к биохимическому дисбалансу. Снижается выработка серотонина - нейромедиатора хорошего настроения, это ведет к развитию депрессии, также угнетающей работу иммунитета.
3. Физиологический спад активности иммунитета. У иммунной системы есть свои сезонные подъемы и спады. Максимальное напряжение защитных сил приходится на середину зимы, а максимальный спад - на середину весны. Поэтому так велик риск заболеть даже при отсутствии эпидемии гриппа и ОРВИ.

Роль микробиома в поддержании иммунного тонуса

Кишечный микробиом - совокупность всех микробов кишечника - играет важную роль в нормальной работе иммунитета.

- Защитные микроорганизмы, в первую очередь, бифидо- и лактобактерии, **образуют на слизистой оболочке кишечника биопленку**, не позволяющую прикрепляться патогенным микробом. Доказано существование связи между качеством микробной биопленки в кишечнике и уровнем местного иммунитета на слизистой оболочке дыхательных путей
- Дружественные микроорганизмы **регулируют количество представителей условно-патогенной микробиоты**. Небольшое число этих микробов в составе кишечной микробиоты необходимо для поддержания тонуса иммунной системы. Они контактируют с лимфоидной тканью, до 80% которой находится в толстом кишечнике, и помогают иммунитету "не расслабляться".
- Представители кишечного микробиома, в первую очередь, бифидобактерии вырабатывают ценнейшие вещества - **короткоцепочечные жирные кислоты**. Они необходимы для энергетической подпитки клеток слизистой оболочки кишечника. Кроме того, сегодня доказана их феноменальная роль в работе самых разных систем организма, включая мозг, гормональные железы, печень и др.

Именно жирные кислоты микробного происхождения во многом отвечают за сбалансированность обменных процессов и связь между разными органами.

- **Микробиом влияет на выработку нейромедиаторов** в нервной системе - при микробном балансе в кишечнике в головном мозге поддерживается оптимальное соотношение серотонина, отвечающего за хорошее настроение, и ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты), защищающей нервную систему от избыточного возбуждения и стресса. Такой баланс - важное условие хорошей работы иммунитета.

Исследование: вирус гриппа меняет кишечный микробиом и провоцирует осложнения

Любое заболевание - это война на уровне микромира. Последствия вирусных атак могут сказываться на работе организма даже после выздоровления. Новое [исследование](#), проведенное в Лилльском центре инфекций и иммунитета (Университет Лилля, Франция) показало как меняется микробиом кишечника под воздействием вируса гриппа.

Оказалось, что вирусная атака приводит к временному снижению метаболической активности микробиома: защитные бактерии начинают синтезировать гораздо меньше короткоцепочечных жирных кислот. Как установили эксперты, это ведет к ухудшению работы в легких иммунных клеток -- макрофагов.

В результате значительно снижается устойчивость к возбудителям, вызывающим пневмонию, в первую очередь к соответствующему виду стрептококка. Аналогичные изменения -- снижение защитной функции из-за дефицита жирных кислот -- могут происходить и в других органах. Именно поэтому после перенесенного гриппа так часто развиваются тяжелые бактериальные осложнения - пневмонии, синуситы, отиты и пр.

Как прием пробиотиков защитит от вирусных инфекций и их осложнений?

Сегодня не только в России, но и во всем мире, коррекция микробиома при помощи пробиотиков считается действенным способом простимулировать иммунитет. При этом важны не только сами живые бактерии в составе пробиотиков, но и другие компоненты:

1. **Живые бактерии в составе пробиотиков** вытесняют из кишечника болезнетворных и патогенных микробов и помогают восстановить "баланс сил", оптимальный для работы иммунитета. Наиболее эффективными оказываются жидкие пробиотики - бактерии в их составе не прошли процедуру высушивания и не требуют времени на "пробуждение", а начинают работать сразу после попадания на место.
2. **Метаболиты (продукты жизнедеятельности) пробиотиков** играют ключевую роль в восстановлении работы иммунитета. В первую очередь, речь идет о короткоцепочечных жирных кислотах: их максимальная концентрация также присутствует в жидких пробиотиках, содержащих бифидобактерии.
3. **Компоненты клеточных стенок бактерий:** даже погибшие микроорганизмы в составе пробиотиков активно стимулируют работу иммунитета. По словам доктора биологических наук директора по науке компании Вектор-БиАльгам Алексея Молокеева, **одним из эффективных иммуномодуляторов является глюкозаминилмурамилдипептид (ГМДП)**. Он активизирует образование лейкоцитов, созревание Т и В-лимфоцитов, играющих важную роль в противовирусной защите, работу фагоцитов и т.д. Как правило, в состав препаратов включается синтетический ГМДП. А **в натуральном виде он**

содержится в клеточных стенках бактерий-пробиотиков. Именно поэтому прием пробиотических препаратов помогает усиливать защиту против вирусов и бактерий.

В какой дозировке принимать пробиотики, чтобы поддержать иммунитет в сезон эпидемий?

Если за последние полгода вы перенесли грипп или ОРВИ, принимали антибиотики, если вы часто болеете или страдаете хроническими заболеваниями, необходимо пройти усиленный курс продолжительностью 44 дня⁷

1-10 день: Экофлор по 1 пакету 2 раза в день (утром и вечером) натошак

5-14 день: Трилакт по 1 флакону 1 раз в день за 10 мин до еды

15-24 день: Бифидум БАГ по 1 флакону 1 раз в день за 20 мин до еды

25-44 день: Бифидум БАГ по 0,5 флакона 1 раз в день за 20 мин до еды

В случае, когда необходимо немного поддержать иммунитет (при отсутствии серьезных проблем), поможет курс Нарилак-Форте В плюс Пробиофлор Комплекс продолжительностью 30 дней.

На протяжении месяца необходимо выпивать по 2-3 столовой ложки Нарилак-Форте В трижды в день за 15 мин до еды и 1 капсулу Пробиофлор Комплекс натошак 1 раз в день.

Желательно включить в рацион больше клетчатки (овощи, фрукты, серые каши и отрубной хлеб), необходимой для роста и размножения полезных бактерий.

Как принимать пробиотики вовремя и после вирусной инфекции?

С первого дня появления симптомов вирусной инфекции необходимо принимать пробиотики:

Экофлор по 2 пакета в день, утром и вечером натошак. Прием Экофлора поможет вывести микробные токсины и снизить проявления интоксикации - головную боль, ломоту в мышцах, вялость. Снимается избыточная нагрузка на печень, почки и лимфатическую систему, благодаря чему иммунитет начинает работать эффективнее.

Важно! Экофлор не принимается вместе с антибиотиками: если развились бактериальные осложнения и врач назначил курс антибиотиков, к приему экофлора необходимо вернуться после его завершения и принимать по 2 пакета в день не менее двух недель!

Бифидум БАГ по 1 флакону в день (при умеренных проявлениях интоксикации) и по 2 флакона (при выраженных) за 20 минут до еды. Прием пробиотика Бифидум БАГ восполнит дефицит короткоцепочечных жирных кислот, витаминов и поможет в профилактике бактериальных осложнений.

Важно! Прием Бифидум БАГ не совмещать с приемом Экофлора. Оптимально утром и вечером принимать Экофлор, днем - Бифидум БАГ.

Схемы "Экофлор плюс Бифидум БАГ" необходимо придерживаться в течение двух недель с момента появления первых признаков болезни.

Далее в течение 10 дней принимать по 1 флакону Бифидум БАГ и 1 флакону Трилакта. Трилакт принимается за 10 минут до еды.

Далее в течение 20 дней принимать по 0,5 флакона Бифидум БАГ 1 раз в день.