

CZY WIESZ, ŻE BRAK RÓWNOWAGI MIKROBIOTY JEST NAZYWANY DYSBIOZĄ?

W języku greckim słowo *bios* oznacza „życie”, a przedrostek *dys-* oznacza „zły”.

Jest to znaczna zmiana względnych proporcji między głównymi grupami mikroorganizmów.

Dysbiozę można zdefiniować jako zmianę składu i funkcji mikrobioty konkretnego organizmu.

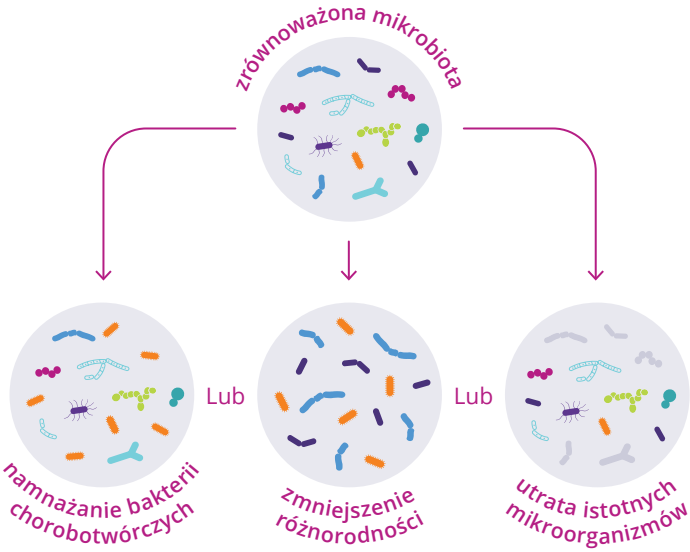
Walczą z patogenami, metabolizują i wydzielają cząsteczki, wchodzą w interakcję z układem odpornościowym i innymi narządami.

Spójności mikroorganizmów żyjących w określonych częściach organizmu.

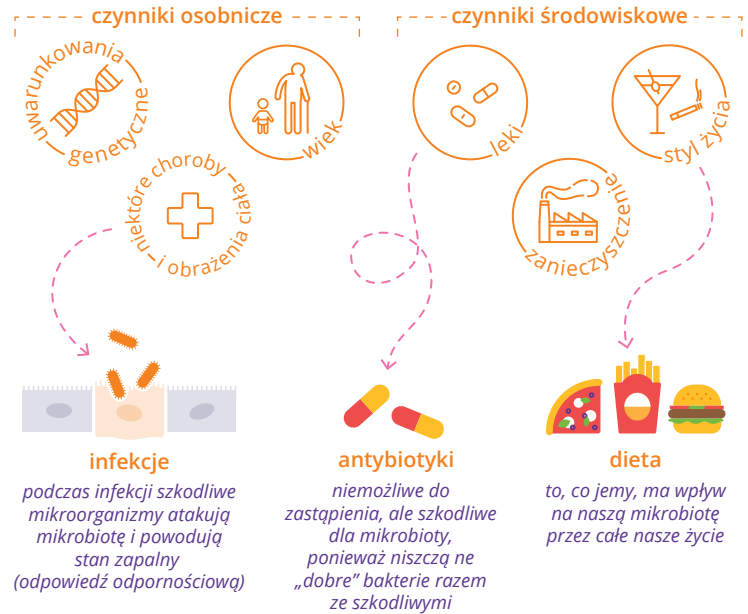
Skład mikrobioty jest inny u każdej osoby.

1 Jak dysbioza wpływa na mikrobiotę?

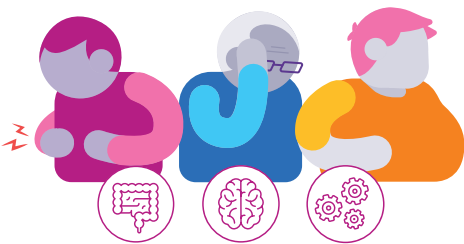
Specyficzny przypadek mikrobioty jelitowej



2 Jakie są główne przyczyny dysbiozy?



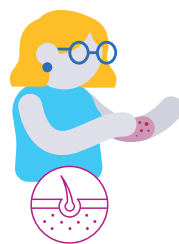
3 Jakie są konsekwencje zdrowotne braku równowagi mikrobioty?



dysbioza jelitowa, zaburzenia trawienne, neurodegeneracyjne i metaboliczne
biegunka spowodowana antybiotykami, zapalenie żołądka i jelit, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, cukrzyca, otyłość itd.



dysbioza i choroby układu oddechowego
alergie, astma itd.



dysbioza i choroby skóry
trądzik, atopowe zapalenie skóry itd.



dysbioza i choroby układu moczowo-płciowego
zapalenie pochwy, kandydoza, infekcje dróg moczowych itd.



dysbioza i choroby uszu, nosa i gardła
próchnica zębów, infekcje uszu i zatok itd.

4 Jak przywrócić równowagę mikrobioty?



prebiotyki



probiotyki



żywność fermentowana



Zdrowa dieta



Transplantacja mikrobioty fekalnej (FMT) dotyczy mikrobioty jelitowej przypadkach infekcji *Clostridioides difficile*



transplantacja innych rodzajów mikrobioty eksperymentalnie badane są transplantacje mikrobioty pochwowej i skórnej