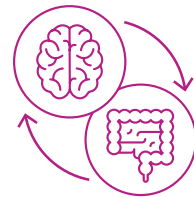


OŚ JELITA-MÓZG: JAK MIKROBIOTA PRZEMAWIA DO TWOJEGO MÓZGU?



DEFINICJA

Oś jelita mózg to komunikacja dwukierunkowa między jelitami a mózgiem, w której główną rolę odgrywa mikrobiota jelitowa.

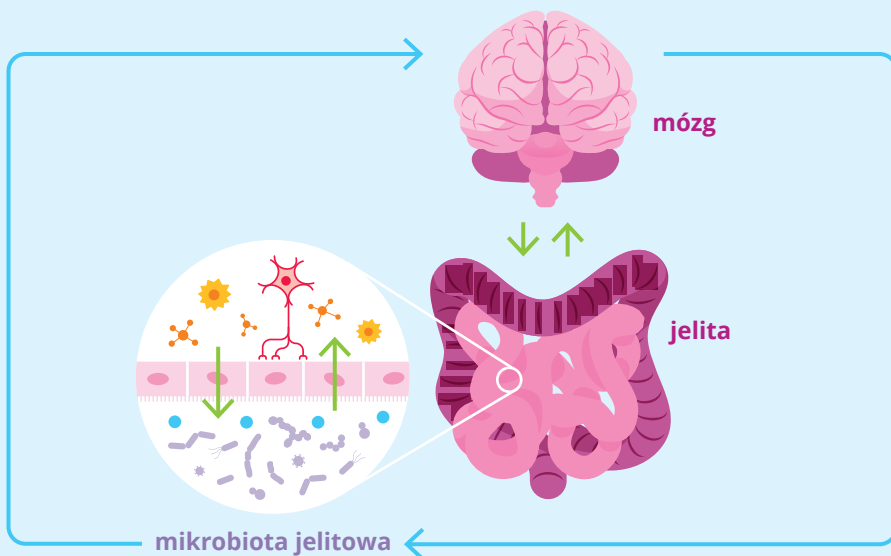
CZY WIESZ



Jelita nazywa się **drugim mózgiem**: znajduje się w nich ponad **100 milionów neuronów**.



Mózg reguluje czynność jelit i odwrotnie



z góry w dół

- mózg do mikrobioty: przez wydzielanie cząsteczek sygnałowych
- mózg do jelit i mikrobioty: przez modulowanie fizjologii jelit (ruchliwość, wydzielanie, przepuszczalność, mikrobiota)

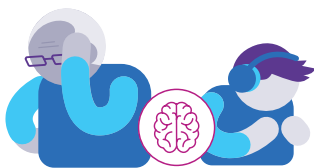
z dołu do góry

- mikrobiota do mózgu: przez wytwarzanie cząsteczek
- mikrobiota do jelit i mózgu: przez wysyłanie sygnałów poprzez jelita

Nośniki informacji:

neurony komórki układu odpornościowego hormony metabolity drobnoustrojów

Oś jelita-mózg może mieć udział w rozwoju...



chorób neurodegeneracyjnych

choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane...

chorób neuropsychiatrycznych

depresja i lęk, schizofrenia, zaburzenia ze spektrum autyzmu, zaburzenia dwubiegunowe, zaburzenia koncentracji uwagi / nadaktywność...



choroby metaboliczne

otyłość, cukrzyca...



choroby żołądkowo-jelitowe

zaburzenie interakcji jelita-mózg: zespół jelita drażliwego, niestrawność czynnościowa...



choroby skóry

atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, trądzik...

Jak utrzymać dobrą komunikację na linii jelita-mózg?

Dieta



probiotyki



prebiotyki



błonnik



zdrowa dieta

Zdrowy tryb życia



sen



środowisko



aktywność fizyczna

Zarządzanie sygnałami jelita-mózg



interwencje psychoterapeutyczne

terapia poznawczo-behawioralna (CBT), hipnoza, terapia psychodynamiczna, relaksacyjna...

W trakcie badań



Przeszczep mikrobioty jelitowej (FMT)

