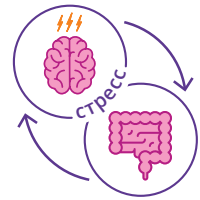


ОСЬ КИШЕЧНИК — ГОЛОВНОЙ МОЗГ: КИШЕЧНАЯ МИКРОБИОТА КАК ОТРАЖЕНИЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс — это временное состояние, при котором равновесие организма нарушается под действием стрессогенных факторов (физических или психических). например: экзамен, нехватка денег, развод, переезд, работа...

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Микробиота кишечника играет важнейшую роль в **двунаправленном взаимодействии** с головным мозгом во время стресса, **усугубляя или смягчая его**.

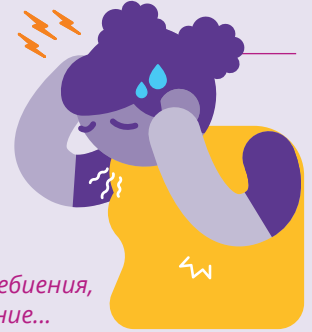
КАК ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ НА СТРЕСС?

Реакция на стресс, активируемая головным мозгом, приводит к **секреции различных гормонов**:

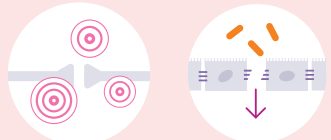


Эти гормоны вызывают ряд изменений, **помогающих организму справиться со стрессом**:

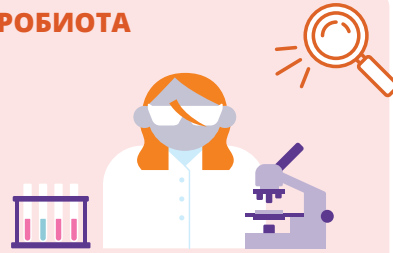
потоотделение, учащение сердцебиения, прилив энергии, учащенное дыхание...



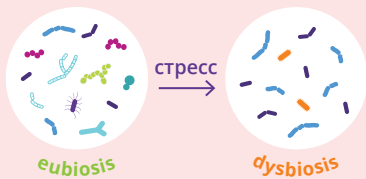
КАК СВЯЗАНЫ СТРЕСС И МИКРОБИОТА КИШЕЧНИКА?



Стресс и измененная микробиота могут влиять на **работу кишечника и ритм дефекации**.



В нескольких лабораторных исследованиях показано, что микробиота кишечника может **изменять поведение**.



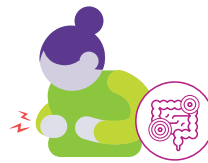
Стресс вызывает изменение состава микробиоты кишечника.



Манипуляции с микробиотой кишечника могут быть полезны для **снижения стресса**.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА НЕ УДАЕТСЯ ВЕРНУТЬСЯ К НОРМАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ?

Хронический стресс повышает риск...



заболеваний желудочно-кишечного тракта



нарушений сна и когнитивных функций



психических нарушений



метаболических заболеваний



сердечно-сосудистых заболеваний



патологии беременности и родов

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?



здоровое питание



физическая активность



хороший сон



здоровая среда



психотерапия

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОБИОТИКИ?

Психобиотиками называют пробиотики и пребиотики, которые при попадании внутрь организма благоприятно влияют на психическое здоровье посредством взаимодействия с микробиотой кишечника.



пробиотики



пребиотики

