

## Koronawirus: „Bakterie są łowcami wirusów”.

28 lutego 2020 r. Redakcja epa

Dr Anne Katharina Zschocke, niezależna wykładowczyni, trenerka EM, autorka bestsellerów, a także ekspertka i pionierka w dziedzinie mikroorganizmów, udzieliła w wywiadzie dla Agencji Prasowej Eifeler Presse Agentur wskazówek, jak zdrowy mikrobiom może chronić przed koronawirusem, ale także przed wirusami grypy.



Dla niezależnej wykładowczyni, trenerki EM (efektywne mikroorganizmy) i autorki, dr. Anne Kathariny Zschocke, życie przyjazne dla bakterii jest najlepszą ochroną przed wirusami, takimi jak koronawirus. Zdjęcie: A. Kaumanns

EPA: Dr. Zschocke, pani książki o świecie mikroorganizmów nie tylko zostały już powtórnie wydane, ale również już przetłumaczone na dalsze cztery języki europejskie. Wydaje się, że istnieje ogromne zainteresowanie nowym spojrzeniem na bakterie, które do tej pory były raczej zwalczane niż cenione. Ale w jaki sposób bakterie mogą nam pomóc chronić się również przed szalejącym obecnie koronawirusem?

ANNE KATHARINA ZSCHOCKE: Po pierwsze, ważne jest, aby uznać, że bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy są częścią ludzkiej natury. Tworzą one nasz "mikrobiom" i spełniają ważne zadania. Na przykład, mikrobiom reguluje układ odpornościowy, bierze udział w trawieniu i metabolizmie, utrzymuje nerwy i mózg w ruchu i reguluje równowagę hormonalną. Bez mikrobiomu, człowiek nie byłby zdolny do życia.

EPA: Czyli w zasadzie nie musimy się bronić przed bakteriami?

ZSCHOCKE: Nie, to przekonanie pochodzi jeszcze z XIX wieku, ale nawet dzisiaj zapewnia, że wiele osób uważa, że wszystko, co nie należy do naszej krwi i komórek ciała jest niebezpieczne i atakuje nas. Ludzie uważają, że system odpornościowy jest frontem obronnym, który ma nas bronić przed tymi złymi napastnikami. Jednak ten wojowniczy obraz jest naukowo przestarzały. Bakterie i wirusy są dynamicznie zrównoważone z innymi mikroorganizmami u zdrowych ludzi. Organizmy jednokomórkowe stale regulują się między sobą. Gdy bakterie są nieobecne, wirusy mogą przejąć kontrolę. W przypadku choroby wirusowej równowaga jest zaburzona. Aby wrócić do równowagi, bakterie pomagają.

EPA: Czyli potrzebujesz tylko odpowiednich bakterii w swoim organizmie, a potem jesteś chroniony przed wirusami?

ZSCHOCKE: To też byłoby nieporozumienie. Nie ma dobrych i złych szczepów bakterii, ani takich, które sprawiają, że jest się chorym, ani takich, które sprawiają, że jest się zdrowym, a na pewno nie ma takich, które by kogoś atakowały. Mikroby też nie walczą ze

sobą. Dlatego też błędem jest również przekonanie, że trzeba wyeliminować tylko niektóre pojedyncze szczepy. Na przykład, osoba zdrowa i chora może mieć w sobie ten sam rodzaj bakterii. W zależności od środowiska, w skład którego wchodzi inne mikroorganizmy, bakterie aktywują w sobie różne szlaki metaboliczne, a następnie mają różny wpływ. Wtedy, z tym samym rodzajem bakterii, jedna osoba jest chora, a druga zdrowa. Zależy to bowiem od mieszanki, ilości i różnorodności mikroobów, a w dużej mierze od sposobu ich interakcji z innymi komórkami. Zależy to, na przykład, od środowiska i my sami to kształtujemy.

EPA: To brzmi skomplikowanie.

ZSCHOCKE: Wyobraź sobie zdrowy las mieszany w czasie burzy: drzewa stabilizują się w swoich połączeniach korzeniowych między sobą. Z drugiej strony, czysty las świerkowy jest bardziej podatny na uszkodzenia spowodowane przez burzę. Na całym świecie można zaobserwować, że zdrowa różnorodność stabilizuje siedlisko, a każda monokultura jest znacznie bardziej podatna na choroby.

EPA: Więc, aby pozostać na tym obrazie, mikrobiom wielu ludzi jest bardziej jak monokultura, tzn. jest wytracony z równowagi z powodu braku różnorodności?

ZSCHOCKE: W rzeczywistości, szczególnie w krajach uprzemysłowionych od wielu dziesięcioleci walczyliśmy z tak wieloma bakteriami, że wszyscy mamy niedobór bakterii i w pewnym stopniu wszyscy mamy do czynienia z chorobą mikrobiologiczną, z której wynikają liczne choroby.

EPA: I to czyni nas bardziej podatnymi na wirusy, takie jak koronawirus?

ZSCHOCKE: Wirusy są informacją genetyczną w skorupie i potrzebują żywych komórek do rozmnażania się, do których powierzchni się przyczepiają. Zdrowe środowisko bakteryjne na błonach śluzowych, na przykład w gardle i drogach oddechowych, utrudnia wiązanie się wirusów. Ponadto w jelicie znajdują się specjalne komórki, tzw. komórki M, które współpracują z bakteriami. Powodują one, że komórki odpornościowe krążą we krwi na wilgotnej skórze, tj. na oczach, w nosie, w ustach, w gardle, w pęcherzu, itp. uformować białka. Te Immunoglobuliny A wydzielnicze (IgA) mogą złapać wirusy i zneutralizować je. Jeśli brakuje związanych z tym bakterii w jelicie, to brakuje również tych "łapaczy wirusów". Tak więc jako człowiek należy wchłaniać bakterie, aby ostatecznie być zdrowszym. Oczywiście zależy to od tego, które z nich są.

EPA: Teraz wiele osób kupuje spray dezynfekujący, aby się chronić. Eksperci doradzają również częste mycie rąk. Czy to wszystko jest naprawdę pomocne?

ZSCHOCKE: Mycie rąk i ich dezynfekcja to dwie różne rzeczy. Wirusy nie mogą być w ogóle rozpuszczone przy użyciu zwykłych środków dezynfekujących. Dezynfekcja eliminuje głównie bakterie i grzyby, a co pozostaje: wirusy. Zwiększa to brak równowagi zdrowotnej. Zdrowa higiena oznacza: odpowiednią mieszankę mikroobów we właściwym czasie i miejscu. W organizmie bakterie wchodzi w kontakt z białymi krwinkami, tzw. limfocytami regulacyjnymi T, które równoważą układ odpornościowy. Mikroorganizmy mogą lepiej regulować zdrowie między sobą i z naszymi komórkami niż jakakolwiek interwencja.

EPA: Ale nie jest pani zasadniczo przeciwny myciu rąk?

ZSCHOCKE: Och, nie, jeśli spojrzeć na to, jak ludzie wychodzą jeść, widać, że prawie nikt nie myje rąk przed jedzeniem. I to byłoby tak ważne. Niepokoiło mnie tutaj niepotrzebne stosowanie środków dezynfekujących. W przeciwnym razie należy zdecydowanie często i dokładnie myć ręce wodą i, jeśli to możliwe, naturalnym mydłem.

EPA: Czy ma pani jakieś dalsze zalecenia dla naszych czytelników?

ZSCHOCKE: Im lepiej dbasz o swój mikrobiom, czyli społeczność mikroorganizmów w organizmie, tym bardziej stabilny jest organizm. Pierwszą rzeczą jest przemyślenie i zaakceptowanie bakterii jako partnerów. Bakteryjnie zdrowe życie obejmuje pastę do zębów bez substancji przeciwbakteryjnych. Należy unikać stosowania płynów do płukania ust, ponieważ niszczą one mikrobiom. Płuca są kolonizowane mikrobiologicznie przez usta i gardło i potrzebują tam zdrowych bakterii. Należy unikać aerozoli do nosa, ponieważ łatwo wysuszają one błony śluzowe, co pozbawia bakterie podstaw do życia. Dlatego ważna jest również dobra wilgotność powietrza w pomieszczeniach.

Dokładne żucie jest konieczne, aby zapewnić, że pokarm w jamie ustnej i żołądka jest dobrze przygotowany dla bakterii jelitowych. Pomocne jest również odżywianie przyjazne dla bakterii, na przykład z dodatkiem naturalnych warzyw marynowanych przez kwas mlekowy i żywności bogatej w błonnik. Bakterie w jelitach namnażają się w zależności od tego, co tam trafia. Wszystkie syntetyczne dodatki podkreślają je. Aby wzmocnić mikrobiom, pomocne są wystarczające ćwiczenia na świeżym powietrzu. Ponadto, środowisko naturalne powinno być zdrowe bakteryjnie. Ważny jest również odpowiedni sen, zaopatrzenie w witaminy, zdrowy rytm dnia i picie czystej wody.

EPA: Jeśli chodzi o tworzenie bakteryjnie zdrowego środowiska, od dziesięcioleci opierasz się na Efektywnych Mikroorganizmach, mieszaniu różnych, powszechnie występujących mikroorganizmów tlenowych i beztlenowych. Jakie masz z tym doświadczenia?

ZSCHOCKE: Okazało się, że dobrym pomysłem jest stosowanie Skutecznych Mikroorganizmów jako środka zapobiegawczego do pocierania rąk i twarzy oraz do wytarcia niebezpiecznych powierzchni w środowisku. Jest to prosta i skuteczna profilaktyka wirusowa. Tam, gdzie na przykład podłogi w szkołach były czyszczone przy użyciu skutecznych mikroorganizmów, liczba chorych dzieci zmalała. W moich książkach podałem wiele przykładów pozytywnych skutków EM, dawki można znaleźć w mojej książce [Mikrobiom – sposób na pokonanie chorób](#) (Vital, Białystok 2018).

EPA: Obecnie media niemal co godzinę informują o nowych infekcjach koronawirusem. Czy ludzie, którzy być może nie mają jeszcze takiego zaufania do świata mikroorganizmów jak pani, muszą teraz szczególnie obawiać się infekcji?

ZSCHOCKE: Nie, strach przed wirusami nie jest wcale pomocną reakcją. Bo strach prowadzi do uwalniania hormonów stresu i zmniejsza aktywność komórek odpornościowych. Wtedy łatwiej się rozchorujesz. Więc od teraz lepiej dbać o życie przyjazne dla bakterii.

EPA: Dr. Zschocke, dziękujemy bardzo za poświęcenie nam czasu.

Agencja Prasowa Eifeler Presse Agentur/epa

Dalsze informacje znajdują się na następujących stronach:

- <http://www.darmbakterien-buch.de/pl/>
- <https://wydawnictwovital.pl/wydawnictwo/ksiazki/zdrowie/choroby/mikrobiom-sposob-pokonanie-chorob-zdrowe-bakterie-jako-medycyna-przyszlosci-anne-katharina-zschocke/>