

డులో భయం, ఆందోళన లాంటివి ఏర్పడినప్పుడు కడుపులో గడబడగా, ఆకలి లేకుండా ఉండటం తెలిసింది. ఈ బంధాన్ని 'గట్-బ్రెయిన్ యాక్సిస్' పేరుతో పిలుస్తున్నారు.

హార్మోన్లకు కీలకం: హార్మోన్లు అన్నమాట వినగానే మనకు గ్రంథులే గుర్తుకొస్తాయి. వీటితోపాటు శరీరంలోని వేరేర్వేరు అవయవాలూ హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ మొత్తం వ్యవస్థనూ 'ఎండోక్రైన్ సిస్టం' అంటారు. ఇందులో జీర్ణవ్యవస్థ అతి పెద్దది అని తెలియడం ఆశ్చర్యమే. గ్యాస్ట్రిన్, సెలెటిన్ లాంటి 50కి పైగా హార్మోన్లు గట్ నుంచే ప్రవిస్తాయి. ఆకలి కావడం నుంచి అరుగు దల వరకూ చాలా చర్యలకు అవి కీలకం. అంతేకాదు!

ఊబకాయం మొదలుకుని డయాబెటిస్ వరకు ఎన్నో సమస్యలను ఇవి నియంత్రిస్తాయి.

ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే...

ఈ హార్మోన్ల మీద గట్ బ్యాక్టీరియా ప్రభావం చాలా

ఉందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

గుండెకు దన్ను: ఎల్డీఎల్గా పిలుచుకునే చెడు కొవ్వు ఒంట్లో పేరుకుపోతే... అది గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది అని తెలుసు. ఓ 1,500 మంది మీద జరిగిన పరిశోధనలో, గట్ బ్యాక్టీరియా చెడు కొవ్వును తగ్గిస్తుందని తేలింది. అంతేకాదు! గట్ బ్యాక్టీరియా బలహీనంగా ఉన్నవారిలో టీఎంపీఓ అనే ఓ రసాయనం ఉత్పత్తి పెరిగిపోతున్నట్టు గమనించారు. దీనివల్ల రక్తనాళాలలో అడ్డంకులు ఏర్పడి గుండెపోటు లేదా పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదాన్ని గుర్తించారు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే గట్ బ్యాక్టీరియాలో ఉండే **Blautia, Faecali** తరహా బ్యాక్టీరియా శరీరంలో వాపు (ఇన్ఫ్లమేషన్)ను తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కీళ్లనొప్పుల నుంచి గుండెజబ్బుల వరకూ, ఎన్నో సమస్యలకు ఈ వాపు ప్రధాన కారణం.

చెప్పుకొంటూ వెళ్తే... గట్ బ్యాక్టీరియా వల్ల చాలా ఉపయోగాల్లో కనిపిస్తాయి. ఇంకా కొత్తకొత్తవి కనుగొంటున్నారు కూడా! అప్పుడే పుట్టిన పిల్లవాడు సైతం తల్లి పాలను జీర్ణించుకునేందుకు తన గట్లో ఏర్పడిన **Bifidobacteria** అనే సూక్ష్మజీవి మీదే ఆధారపడతాడు. చివరి శ్వాస విడిచాక మన శరీరాన్ని పంచభూతాల్లో కలిపేందుకు కూడా... గట్ బ్యాక్టీరియా మరింత చురుగ్గా పనిచేస్తుంది.

చేజేతులా... నోట్లోకి విషం!

గట్ బ్యాక్టీరియా ఎంత ఉపయోగమో తేలిపోయింది.

రోజురోజుకీ దాని ప్రాధాన్యత నిరూపించే పరిశోధనలు పెరుగుతున్నాయి. అందుకే ఇప్పుడు గట్ బ్యాక్టీరియా అస్తవ్యస్తం అయిపోవడాన్ని కూడా పెను సమస్యగా గుర్తిస్తున్నారు. దానికి డిస్ బయోసిస్ అని పేరు. ఒక వ్యక్తిలో తాత్కాలికంగానో, శాశ్వతంగానో... రకరకాల కారణాల వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. ఈ పరిస్థితి రావడానికి మనం చేతులారా చేసే తప్పులే ముఖ్య కారణం!

ప్రాసిస్ట్ ఆహారం: ఎలాంటి పీచూ లేకుండా, ఉన్న పీచును కూడా తొలగించేసిన ఆహారంలో పిండి పదార్థం తప్ప మరేమీ మిగలదు. ఇది గట్ బ్యాక్టీరియాకు మేలు చేయదు. పైగా వీటి రంగు, రుచి, వాసన, నిల్వ కోసం జోడించే కృత్రిమ పదార్థాలూ కడుపులో ఉన్న బ్యాక్టీరియాను కూడా నాశనం చేస్తాయి.

రసాయనాలు: కూరగాయలలో పురుగు మందుల నుంచి నీటిలో క్లోరిన్ వరకూ చాలా రసాయనాలను తెలియకుండానే తీసుకుంటున్నాం. ఇవే కాకుండా మద్యం, పొగాకు లాంటి పదార్థాలూ పొట్టలోని సూక్ష్మజీవులకు హాని కలిగిస్తాయి. వీటివల్ల పేగులలోని pH (క్షారగుణం) బ్యాలెన్స్ కూడా తప్పిపోయి, జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది.

కదలని జీవనశైలి: ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా... గంటల తరబడి స్ట్రీట్ల ముందు కూర్చునే జీవనశైలి వల్ల గట్ బ్యాక్టీరియా కూడా నిస్సత్తువగా ఉంటుందట. చురుకైన కదలికలు, ఆటలు, శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం... గట్ బ్యాక్టీరియా తీరునే మార్చేస్తాయని వైద్యులు స్పష్టంగా చెబుతున్నారు.

రసా(యనా)లు: దాహం వేయగానే నీళ్లు, కొబ్బరినీళ్ల బదులు శీతల పానీయాలు తాగేస్తుంటాం. వీటిలోని రసాయనాలు గట్ బ్యాక్టీరియాను తప్పుక దెబ్బతీస్తాయి. వాటి స్థానంలో పండ్లరసాలు తాగి అది ఆరోగ్యకరం అనుకోవడానికి వీల్లేదు. ఎందుకంటే పీచు



మాయరోగాలు

కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా ఈ గట్ బ్యాక్టీరియాను తీవ్రంగా దెబ్బతీయవచ్చు.

1 పేగుల్లోకి చేరే ఇ.కోలి లాంటి హానికారక బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగిస్తుంది. వీటివల్ల దెబ్బతినే గట్ బ్యాక్టీరియా తిరిగి కుదురుకునేందుకు చాలా రోజులు పట్టవచ్చు.

3 ఉబ్బసం, ఫ్యాటీ లివర్, క్యాన్సర్, కీళ్ల వాతం, ఊబకాయం, మధుమేహం... ఇలా ఇతర అవయవాల మీద ప్రభావం చూపిస్తున్నట్టు కనిపించే చాలా వ్యాధులు గట్ బ్యాక్టీరియాను కూడా నిర్వీర్యం చేస్తాయి.

2 శరీరంలోని రోగనిరోధకశక్తి తనమీద తానే దాడి చేసుకునే పరిస్థితులను ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధిగా పేర్కొంటారు. వాటిలో ఒకటి Inflammatory bowel disease. జీర్ణాశయంలో వచ్చే ఈ సమస్య దీర్ఘకాలికంగా ఉంటుంది. మాటిమాటికీ తిరగబెడుతుంది. సానుకూలమైన బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తుంది.

4 పెద్దపేగులలో ఉండే గట్ బ్యాక్టీరియా చిన్న పేగులలోకి చేరినా అది మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను అస్తవ్యస్తం చేస్తుంది.