

«Микробы вносят больше генов, ответственных за выживание человека, чем люди»

Ученые проекта "Микробиом человека"

Что такое микробиом?

Это сумма всех микробов, обитающих в теле и на нем. Эти микробы в основном состоят из бактерий, вирусов, дрожжеподобных грибов и архей. Важно отметить, что микробиом возникает не только в кишечнике. Различные ниши тела имеют разные микробиомы и могут быть обнаружены как часть сосудистой системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы, глаз, рта и даже покровной системе..

Как вы получили свой микробиом?

Во всем животном мире матери передают своим детенышам микробы во время родов. Например, головастики приобретают кожные бактерии от своих матерей, а куриные яйца приобретают микробы из специального мешочка возле прямой кишки курицы.



Пока вы были в утробе матери, вы старались избавиться от микробов, насколько это возможно.

Внутри мембраны, которая изолировала вас от внешнего мира, было очень мало микробов. В тот момент, когда у вашей матери отошли воды, вы внезапно встретились с миллионами микробов. Первый контакт с микробами очень важен.

Первые микробы, вступающие в контакт с вашим стерильным телом, колонизируют и проникают глубоко в кожу. Первый контакт с микробами влияет на микробиом кожи на протяжении всего взрослого периода.

За пять дней до вашего рождения (если вы родились естественным путем) организм вашей матери начал вносить изменения в микробиом в родовых путях. Вагинальные клетки выделяли пептиды, которые смещали баланс в пользу лактобактерий. Когда вы вышли из утробы, ваше тело было засеяно микробами, в которых нуждалась ваша кожа.

Каждый из нас-это сложная экосистема, гармоничное сочетание человеческих клеток и микробов. В вашем организме в 360 раз больше бактериальных генов, чем человеческих. Если взвесить ДНК в человеческом организме, то 46% из них-человеческие и 54% - микробные.

С какой стати вы хотите,
чтобы на вашем лице
появились микробы?

Эти первые микробные колонии колонизируются глубоко в коже и взаимодействуют с иммунной системой.

Во время родов кожа колонизируется сотнями видов микроорганизмов.

Матери засевают кожу своего ребенка смесью защитных микробов, которые образуют длительные связи с клетками кожи, и обучают их иммунную систему адекватно реагировать на угрозы.

Кесарево сечение замыкает этот посев, отрицая воздействие жизненно важных микробов, присутствующих в родовых путях.

Физиологический стресс, вызванный рождением ребенка, заставил организм матери переносить огромное разнообразие микробов в ее грудное молоко, так что первый глоток молозива засеивает кишечник ребенка пробиотическими микробами. Которые затем колонизируются в кишечник и устанавливают связь с иммунной системой. Молозиво также содержит пребиотики, которые являются питательными веществами для этих пробиотических микробов.

Мама продолжает давать своему ребенку пробиотические микробы, которые ему нужны через грудное молоко, и было доказано, что микробное сообщество в грудном молоке существенно меняется в течение первых шести месяцев грудного вскармливания.

Этот ранний контакт создает здоровые отношения между микробиомом и иммунной системой. Сбои в этом раннем взаимодействии могут быть связаны со многими аутоиммунными заболеваниями, такими как диабет и т.д. Итак, каждая мама готова на многое, чтобы сформировать микробиом своего чада, потому что он сформирует человека, которым он станет в будущем.



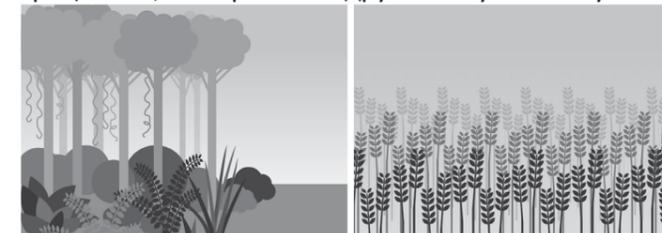
Лактобациллы - это один из полезных микробов, играющих жизненно важную роль в поддержании здоровья и молодости кожи.

Можно ли 'потерять' свой микробиом?

Благодаря современному образу жизни мы потеряли около 1/3 нашего микробного разнообразия. Это треть действительно ценных микробов, которые вы не можете просто 'вернуть'.

Разнообразие в любой экосистеме важно, поскольку разнообразная экосистема-это здоровая, устойчивая экосистема.

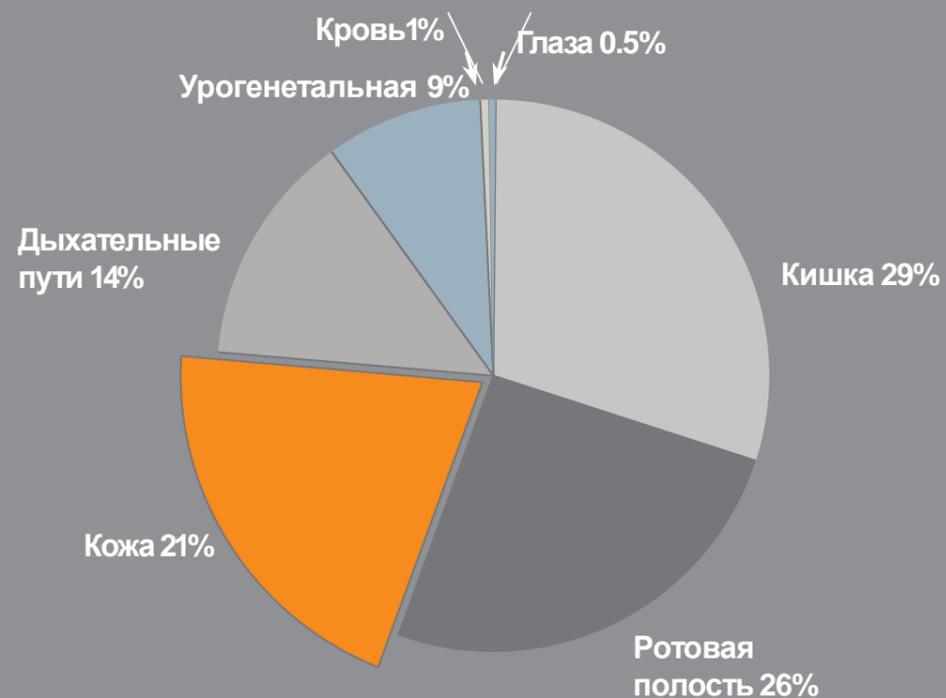
Представьте себе тропический лес, где есть тысячи различных видов растений, и монокультуру, такую как поле пшеницы. Теперь представьте, что произойдет, если вы внесете изменения в окружающую среду, такие как внезапное выпадение осадков и повышение температуры. В разнообразной экосистеме одни виды будут процветать, в то время как другие могут погибнуть.



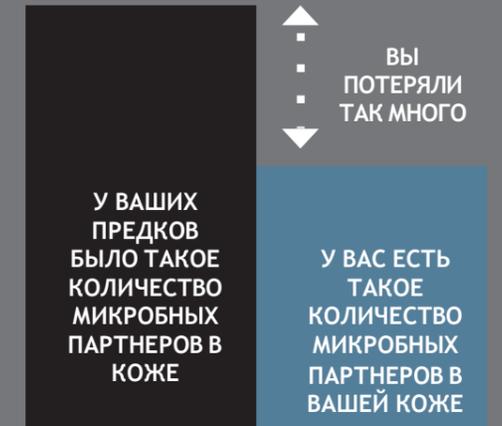
Разница между ярким тропическим лесом и пшеничным полем

Это приведет к сдвигу внутри экосистемы, но сама экосистема останется живой и функциональной. В монокультурном пшеничном поле, где есть только один вид, весь вид будет уничтожен, оставив открытое поле, которое оппортунистические микробы обязательно захватят.

ДОЛЯ МИКРОБНОГО РАЗНООБРАЗИЯ В РАЗЛИЧНЫХ НИШАХ ОРГАНИЗМА



Вы потеряли часть своего микробиома



Некоторые из факторов, которые могли привести к потере ключевых микробных партнеров в микробиоме кожи:



Чрезмерное употребление антибиотиков



Кесарева сечение



Химические вещества в косметических продуктах



Отсутствие контакта с природой



Ежедневное купание в очищенной воде



Нецелесообразное использование дезинфицирующих средств



М

икробы находятся под влиянием наших современных ежедневных процедур. Они очень чувствительны к консервантам, ароматизаторам и плохо приспособлены к синтетике. Мы слишком часто моем кожу и используем слишком много продуктов (состоящих в основном из синтетических ингредиентов и консервантов). Это приводит к постоянному нападению на микробиом кожи, что неизбежно приводит к нарушению микробиома и связанным с ним кожным заболеваниям.

Что может предотвратить ежедневное повреждение микробиома кожи?

Естественно, избегать веществ, которые сеют хаос в системе, тогда микробиом смещается в правильном направлении. Кроме того, регулярно взаимодействуя с природой, вы подвергаетесь воздействию микробов, которые полезны для микробиома кожи.

В Esse все делается с учетом микробиома кожи.

Ингредиенты подбираются и продукты формулируются на основе эволюционных первых принципов. Мы пытаемся подражать условиям, для которых эволюционировала человеческая кожа. Добавляя различные уровни пробиотиков в наши продукты, мы активно перемещаем микробиом кожи к оптимальному состоянию, обеспечивая здоровье кожи.

Пробиотики-это живые микробы с благотворным действием. Они способны расти и образовывать колонии и измеряются в колониеобразующих единицах (КОЕ / мл).

Мы используем различные штаммы бактерий Лактобацилл, в качестве предпочтительного источника пробиотиков и дополняем эти пробиотики пребиотиками в качестве источника пищи для полезных микробов.

Предоставляя этим важным микробам источник пищи, который может быть использован только ими, а не клетками кожи или патогенами, они могут активно конкурировать с патогенами, обеспечивая здоровую кожу и микробиом.

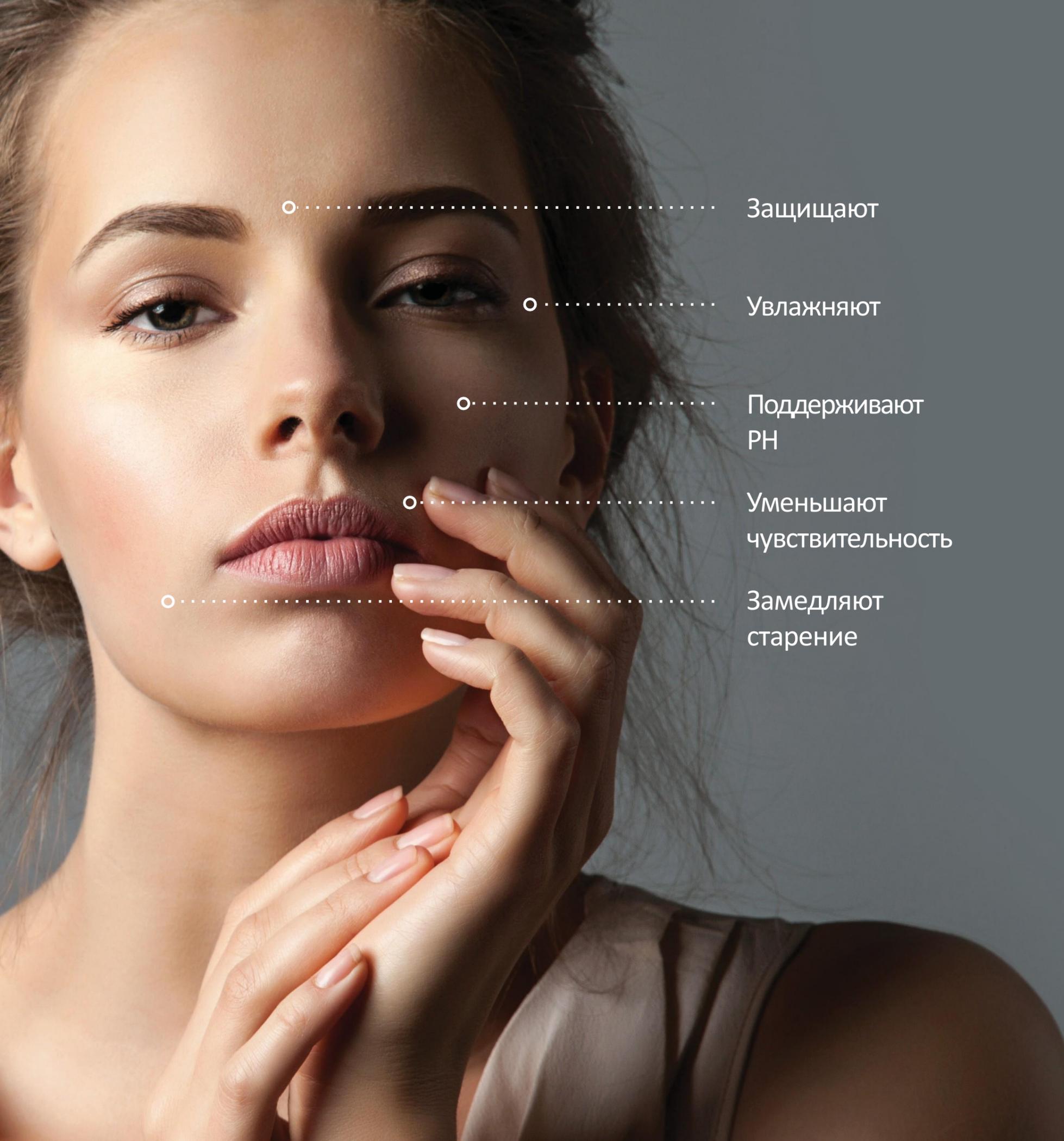
Так что же все это значит для вашей кожи? В коже ваши микробы производят естественные увлажняющие факторы, такие как гиалуроновая кислота и молочная кислота, они модулируют барьерную функцию кожи и иммунную систему, поддерживают pH и выделяют антимикробные пептиды.



Выходите на природу.

Не бойся испачкаться. Регулярно взаимодействуя с природой вы подвергаетесь воздействию микробов, которые полезны для микробиома кожи.

Здоровая кожа не только выглядит лучше, но и стареет медленнее, чем кожа, которая постоянно борется с воспалением. Пробиотики могут помочь перевести микробиом в здоровое, сбалансированное состояние. И помните, что вы носите свои микробы, как живую броню, которая защищает вас от вторжения патогенов, поэтому заботьтесь о них и поддерживайте их здоровье.



Защищают

Увлажняют

Поддерживают
pH

Уменьшают
чувствительность

Замедляют
старение

Что пробиотики делают для кожи

Защищают вас от патогенов (как броня для лица)

Пробиотики защищают кожу от болезнетворных микроорганизмов. Они могут образовывать слой и использовать все доступные питательные вещества, чтобы условно-патогенные микроорганизмы не могли колонизироваться. Они также производят антимикробные пептиды, которые действительно усложняют жизнь «плохим» микробам.

Производят гиалуроновую кислоту.

Пробиотики производят гиалуроновую кислоту, которая является интенсивно увлажняющим активным веществом, которое естественным образом удерживает влагу в вашей коже. Также было доказано, что они уменьшают трансэпидермальную потерю воды и улучшают гидратацию кожи за счет усиления барьерной функции.

Поддерживают нормальный pH кожи

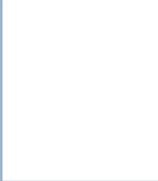
Многие пробиотики производят молочную кислоту и другие кислоты, которые поддерживают pH вашей кожи в оптимальном диапазоне - от 4,5 до 5. С возрастом pH нашей кожи смещается выше.

Уменьшают чувствительность

Пробиотические бактерии на коже могут связываться с иммунной системой вашей кожи, чтобы держать ее под контролем, чтобы она не слишком остро реагировала. Улучшение барьерной функции также предотвращает проникновение многих токсинов через кожу.

*Медленное старение
(здоровая кожа стареет медленнее)*

Мы не можем остановить время ... но мы также не можем отрицать, что, если мы плохо относимся к коже, она будет стареть быстрее. Пробиотики помогают замедлить признаки старения, защищая кожу и сдерживая собственный иммунный ответ. Также было доказано, что они уменьшают морщины и улучшают упругость и эластичность кожи. Здоровая кожа стареет медленнее.



в будущем мы позаботимся о микробах на вашей коже



Мы поймем, что они наши симбиотические союзники и защищают нашу кожу от патогенов и токсинов. Мы перестанем использовать антибактериальные средства, убивающие как хорошие, так и плохие микробы. Мы будем выбирать продукты без синтетических ингредиентов и агрессивных консервантов, которые загрязняют и дестабилизируют микробиом нашей кожи.

Мы будем кормить наших микробов и использовать процедуры, которые засевают нашу кожу полезными пробиотиками, чтобы облегчить чувствительность и замедлить скорость старения.

Будущее за пробиотиками, а не за антибиотиками... и это будущее начинается сейчас.