ఇంకా ఈ గట్ బ్యాక్టీరియా...

ఓ అనూహ్యమైన సవాలుకు... అనుకోని జవాబు తడితే 'గట్ ఫీలింగ్' అంటాం. ఎవరన్నా కష్టాన్ని ఎదుర్కొనే గుండె ధైర్యంతో ఉంటే... వాళ్లకు 'గట్స్' ఉన్నాయి అంటారు. గట్ అంటే గుండెనో, మెదడో కాదు... మన జీర్ణవ్యవస్థ అని తెలియడం ఆశ్చర్యమే. దాని ప్రత్యేకత మనకు కొత్తేమో కానీ, మన పెద్దలకు మాత్రం కాదు! ప్రాచీన వైద్యం, సంప్రదాయాలను పైపైన గమనించినా కూడా... అలవాట్ల నుంచి ఆహార పదార్థాల వరకూ జీర్ణ వ్యవస్థకు అనుకూలమైన సూచనలే కనిపిస్తాయి.

శరీరంలో మరో లోకం!

మనం మాటవరసకు బ్యాక్టీరియా అంటున్నాం కానీ, ఆ బ్యాక్టీరియాతోపాటు ఫంగస్, వైరస్‌లాంటి రకరకాల సూక్ష్మజీవులు ఉండే మరో ప్రపంచం ఈ గట్. ఓ అంచనా ప్రకారం మన శరీరంలో కణాల కన్నా... ఈ బ్యాక్టీరియా సంఖ్యే ఎక్కువ. గొంతు నుంచి, మల ద్వారం వరకు సాగే జీర్ణప్రక్రియలో అడుగడుగునా ఈ సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. కాకపోతే పెద్దపేగులలో వీటి సంఖ్య అధికం. ఇంకా చెప్పాలంటే అక్కడ ఉండే 'సెసమ్' అనే చోట ఇవి అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పెద్దపేగులోని గట్ బ్యాక్టీరియా చాలా వైవిధ్యమైనది, కీలకమైనదీ కూడా! పెద్ద పేగులలో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి అలాంటి పరిస్థితులలో మాత్రమే మనగలిగే బ్యాక్టీరియా అక్కడ పెరుగుతుంది. పీచు ఏమాత్రం లేని దృఢమైన పదార్థాలను విడగొట్టేందుకు, ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరానికి అందించేందుకు ఈ బ్యాక్టీరియా చాలా కీలకం. ఇదే బ్యాక్టీరియా పెద్ద పేగులను దాటి వెళ్తే మాత్రం, సమస్యే! ఎందుకంటే తనది కాని వాతావరణంలో అవి ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించగలవు.

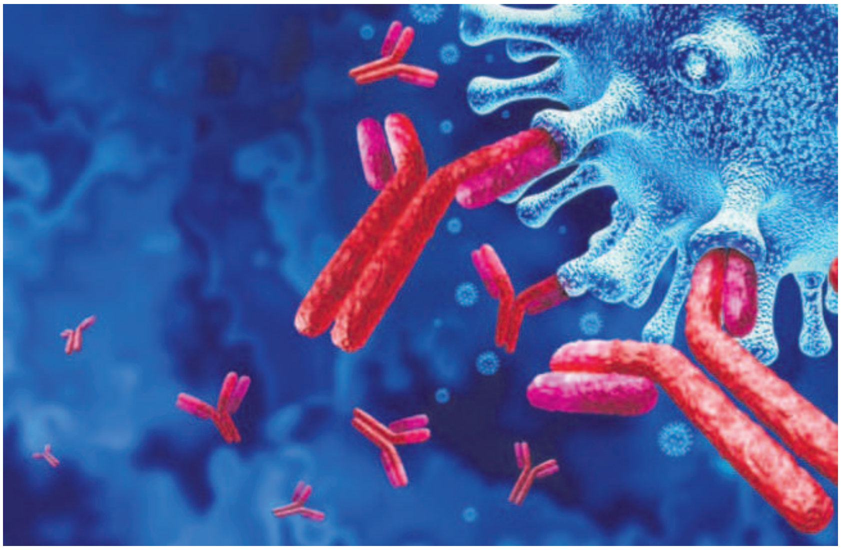
లోకంలోకి వస్తూనే...

బయటి ప్రపంచానికి చెందిన సూక్ష్మజీవులలో కొన్ని మనకు మేలుచేస్తాయి. అవే గట్ బ్యాక్టీరియా. మరి ఆ సూక్ష్మజీవులు మన శరీరంలోకి ఎలా ప్రవేశిస్తాయి అన్నది ఆసక్తికరం! తల్లి కడుపులో ఉన్నప్పుడు... ఆ శిశువులో గట్ బ్యాక్టీరియా ఉంటుందా లేదా అన్న విషయం మీద చాలా వాదనలు ఉన్నాయి. పొట్టలో ఉన్న శిశువులో ఇది ఉండదనే చాలా పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. శిశువు, తల్లి కడుపు నుంచి బయటకు వచ్చే మార్గంలో కొంత బ్యాక్టీరియా తనలోకి చొచ్చుకువెళ్తుంది. ఇది గట్ బ్యాక్టీరియా ఉనికికి ఆరంభం. ఇక్కడ ఓ చిన్న విషయాన్ని నిపుణులు గుర్తుచేస్తున్నారు. చాలా మంది వైద్యులు, గర్భిణులు అవసరం లేకపోయినా సిజేరియన్ వైపు మళ్లుతున్నారు. దీనివల్ల తొలిదశలో బిడ్డకు

దక్కే గట్ బ్యాక్టీరియా తనకు అందడం లేదట. అదే సమయంలో, ఆసుపత్రిలో ఉండే ఇతరత్రా సూక్ష్మజీవులు తనలోకి వెళ్లడం వల్ల... పిల్లలు తొలి రోజుల్లోనే రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఏర్పడుతున్నది. ఇక పసిపిల్లలకు గట్ బ్యాక్టీరియా అందే రెండో మార్గం... తల్లిపాలు. వాటి నుంచి దూరం చేసినా కూడా పిల్లల్లో రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక ఆ తర్వాత మూడేళ్లూ... పిల్లలు తాము తినే ఆహారం, ఉండే పరిసరాల నుంచి గట్ బ్యాక్టీరియాను, పేగులలోకి పోగు చేసుకుంటారు.

లెక్కలేనన్ని లాభాలు

మొదట్లోనే చెప్పుకొన్నట్టు గట్ బ్యాక్టీరియా ఎంత మేలు చేస్తుందన్నది, ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడంతోనే స్పష్టం అవుతుంది. బి6, బి12, విటమిన్-కె లాంటి కొన్ని విటమిన్లను మనం అంతగా పట్టించుకోం. అవి మనకు చాలా స్వల్పంగా దక్కుతాయి కూడా. కానీ ఈ విటమిన్ల లోపం ఏర్పడితే మాత్రం, వాటి నష్టం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సూక్ష్మ పోషకాలు శరీరానికి అందేలా చేస్తుంది గట్ బ్యాక్టీరియా. మన కాలేయం నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే పైత్యరసాన్ని (బైల్) జీర్ణవ్యవస్థకు అనుగుణంగా విడగొట్టడంలో కూడా గట్ బ్యాక్టీరియాది కీలకపాత్ర. ఇందులో లోపం జరిగితే ఒంట్లో పైత్యరసం పేరుకుపోవడం దగ్గర నుంచి కాలేయం పనితీరు దెబ్బతినడం వరకు రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి.

రోగనిరోధకశక్తికి కీలకం: మన శరీరంలో రోగనిరోధ కశక్తి ఎక్కడ ఉంటుంది అంటే జవాబు కష్టం. ఎందుకంటే ఒంట్లోని ప్రతి కణమూ... పరాన్నజీవుల మీదా, వైరస్‌ల మీదా పోరాడుతూనే ఉంటుంది. చర్మం మీద ఏర్పడే చిన్నగాయం చుట్టూ కూడా పెద్ద పోరాటమే జరుగుతుంది. అయితే ఈ ఇమ్యూనిటీలో గట్ బ్యాక్టీరియా పాత్ర ఇంకాస్త కీలకం. నీరు, ఆహారం ద్వారా ఒంట్లోకి ప్రవేశించే సవాలక్ష సూక్ష్మజీవులను ఇది చంపేస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థలోకి చేరిన లేదా ఏర్పడిన ఏ ఇన్ఫెక్షన్‌ను కూడా... రక్త ప్రసరణలో కలవకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఆ మాటకు వస్తే కేవలం జీర్ణవ్యవస్థలో ఏర్పడే సమస్యలే కాదు... శరీరం మొత్తమ్మీదా ఉన్న రోగనిరోధకశక్తికి ఈ గట్ బ్యాక్టీరియానే కీలకం అని నివేదికలు చెబుతున్నాయి. 'డిస్ బయోసిస్' లాంటి గట్ సంబంధ సమస్యలు వచ్చినప్పుడు... శరీరంలోని ఇమ్యూనిటీ కూడా తగ్గిపోవడాన్ని ఇందుకు ఉదాహరణగా చూపిస్తున్నారు.

మెదడుకు అదను: మన శరీరంలో ఎక్కడ ఏం జరుగుతున్నదో, ఎక్కడ ఎలాంటి స్పందన ఉండాలో మెదడు నిర్ణయిస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. కాకపోతే గట్ వ్యవస్థకూ, మెదడుకీ మాత్రం చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉందంటారు. అవి రెండూ ప్రాణ స్నేహితులు. ఒకరిని ఒకరు గమనించుకుంటాయి. అందుకే గట్‌ను సెకండ్ బ్రెయిన్ (రెండో మెదడు)గా పిలుస్తారు. ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా చిరాకు, కోపం లాంటి చాలా ఉద్వేగాలు మన గట్ బ్యాక్టీరియా మీద ఆధారపడి ఉంటాయట. ఉదాహరణకు మనలో సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని కలిగించే సెరటోనిన్ అనే హార్మోన్‌కీ గట్ బ్యాక్టీరియాకీ సంబంధం ఉందని తేలింది. ప్రో బయాటిక్స్ వాడినప్పుడు... డిప్రెషన్ తగ్గుముఖం పట్టడాన్నీ గమనించారు. ఇక మెద