



BESVİZYON



PROBİYOTİKLERİN ZAYIFLAMA ÜZERİNE ETKİLERİ

Dyt. Füsun BİLGİN ÇAKMAK

BESLENME VE BEYİN SAĞLIĞI

Uzm. Dyt. Aslı Fatma GÜNEŞ

SEZGİSEL BESLENME

Dyt. İkra SONEL YAĞDI

ÇİKOLATAYLA BARIŞMANIN ZAMANI GELDİ Mİ?

Dyt. Akif DAĞ

BAĞIRSAK MODÜLASYONUNDA ALTIN STANDART: AKASYA GAMI İLE MİKROBİYAL DENGENİN YENİDEN İNŞASI

Ecz. Reyhan ALİ USTA

Bağırsak Modülasyonunda Altın Standart: Akasya Gamı ile Mikrobiyal Dengenin Yeniden İnşası



Reyhan Ali USTA
Eczacı

Son yıllarda **bilim dünyasının** üzerinde en fazla durduğu konuların başında **bağırsak mikrobiyotası** gelmektedir. Önümüzdeki on yıl içerisinde de **bu çalışmalar artarak** devam edecektir. Artık biliyoruz ki bağırsaklarımız yalnızca **sindirimden sorumlu** bir organ değildir. Kendi sinir sistemine sahip olan (enterik sinir sistemi), bağışıklık sistemimizin büyük bölümünü yöneten ve metabolizmamızdan **ruh halimize** kadar pek çok süreci etkileyen dev bir ekosistemdir.



Tıbbın geldiği noktada **bağırsak mikrobiyotasının**; metabolik hastalıklar, otoimmün hastalıklar, nörolojik bozukluklar, psikiyatrik rahatsızlıklar, cilt hastalıkları ve hatta **yaşlanma süreçleriyle doğrudan ilişkili** olduğu bilinmektedir. Bu nedenle günümüzde hastalıklara yalnızca **sonuç odaklı değil**, kök neden odaklı yaklaşmak **büyük önem** taşımaktadır.

Kronik Enflamasyon ve Hastalıkların Ortak Zemini:

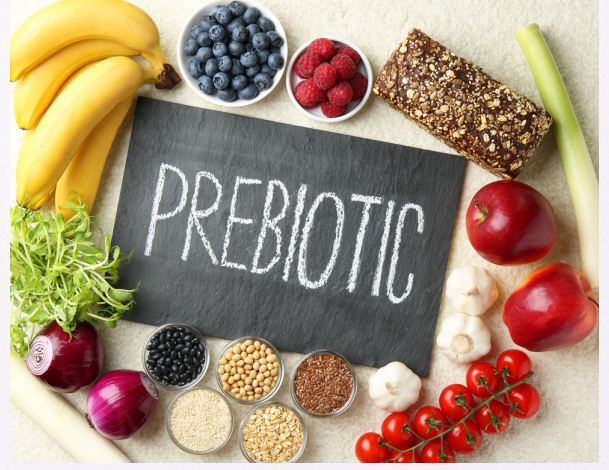
Birçok **kronik hastalığın temelinde** düşük dereceli ancak uzun süre devam eden **kronik enflamasyon yer almaktadır**. Bu durum çoğu zaman sessiz ilerler. Kişi kendisini **hasta hissetmeyebilir** ancak hücresel düzeyde devam eden bu süreç **yaşlanmayı hızlandırır**, metabolik fonksiyonları bozar ve zaman içerisinde hastalıkların **ortaya çıkmasına** zemin hazırlar.

Sedef , egzama, vitiligo, romatoid artrit, ankilozan spondilit, fibromiyalji , hashimato vb pek çok hastalığın isimleri farklı olsa da **ortak noktaları** bağışıklık sisteminin yolunu şaşırp bize hizmet etmesi gereken bu sistemin bize saldırmasıdır.

Günümüzde bağırsak geçirgenliğinin artması ve bağırsak bariyerinden dolaşıma geçen **toksinlerin** bu süreçleri tetiklediği yönünde **güçlü bilimsel veriler** bulunmaktadır.



Bağırsak bariyerinin **bozulduğu durumlarda** yalnızca mevcut hastalıkların seyri **ağırlaşmaz**; yeni hastalıkların **ortaya çıkma riski** de artar. Çünkü beden bizimle konuşur; örneğin bir **cilt hastalığı olduğunda** biz bedenin sesini dinlemediğimizde hatta o sesi **bastırmaya çalıştığımızda** beden sesini daha hızlı duyurmak için daha derinlen **ikinci bir hastalık ortaya çıkabilir**. Bu nedenle bağırsak geçirgenliğinin giderilmesi ve mikrobiyal dengenin yeniden sağlanması **kronik hastalık yönetiminin** temel basamaklarından biri haline gelmiştir.



Mikrobiyota: İçimizdeki Görünmez Organ

Bağırsaklarımızda yaşayan **trilyonlarca mikroorganizma** yalnızca sindirime yardımcı olmaz. Bu mikroorganizmalar **vitaminlerimizi sentezler**, beynin ihtiyacı olan nörotransmitterleri üretir, **bağışıklık sistemini eğitir** ve metabolik dengeyi korur.

Özellikle bağırsak epiteline yakın bölgelerde bulunan ve “**niş bakteriler**” olarak adlandırılan bu topluluklar gerçek **mikrobiyal kimliğimizi** oluşturmaktadır. Bu bakteriler **sağlıklı ve dengede kaldığında** kilo kontrolü daha kolay olur, **şeker isteği azalır**, bağışıklık sistemi dengede çalışır ve **inflamasyon kontrol altında** tutulur.

Mikrobiyota dengesinin **bozulduğu** durumlarda ise kilo problemleri, kronik yorgunluk, cilt hastalıkları, alerjik tablolara ve otoimmün süreçler **daha sık görülmektedir**.

Mikrobiyota yönetiminde uzun yıllar probiyotikler ön planda olsa da günümüzde **prebiyotiklerin** önemi giderek artmaktadır. Çünkü her bireyin **mikrobiyotası kendine özgüdür**. Dışarıdan verilen bakteriler her zaman kalıcı **kolonizasyon** sağlayamayabilir. Buna karşılık mevcut **yararlı bakterilerin beslenmesi** ve desteklenmesi daha fizyolojik bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir.

Bu noktada prebiyotikler **bağırsak modülasyonunun** en önemli araçlarından biri haline gelmektedir.

Akasya Gamı: Güçlü ve Güvenilir Bir Prebiyotik

Akasya gamı (**Gum Arabic**), akasya ağacının gövdesinden doğal olarak salgılanan kompleks bir bitkisel reçinedir. **Ağaç bu salgıyı** kendi dokusunu korumak amacıyla üretir. Yüzyıllardır kullanılan bu doğal ürün, günümüzde bilimsel araştırmalarla desteklenen **en değerli prebiyotiklerden** biri olarak kabul edilmektedir.

Akasya gamını diğer prebiyotiklerden ayıran en önemli özelliklerden biri **polimerik** yapısıdır. Bu yapı sayesinde sindirim sisteminde emilmeden ilerler ve etkisini **doğrudan bağırsak içerisinde** gösterir. Jel benzeri yapısı bağırsak yüzeyinde **koruyucu bir tabaka** oluşturarak bağırsak bariyerinin desteklenmesine katkı sağlar.

Araştırmalar, akasya gamının özellikle **yararlı bakterilerin çoğalmasını** desteklediğini ve kısa zincirli yağ asitlerinin üretimini artırdığını göstermektedir. Akasya gamı **Bütirati en çok arttıran** prebiyotiktir. Ayrıca **inülin** gibi bazı **prebiyotiklere** kıyasla daha iyi tolere edilmekte, daha düşük gaz ve şişkinlik şikâyetine neden olmakta ve **bağırsak içerisinde** daha uzun süre kalabilmektedir.



Bağırsak, Karaciğer ve Cilt Arasındaki Bağlantı

Bağırsak sağlığı bozulduğunda **yalnızca sindirim sistemi** etkilenmez. (Bağırsak ve karaciğer arasında güçlü bir iletişim bulunmaktadır.) **Bağırsak bariyeri bozulduğunda** ve mikrobiyota dengesi kaybolduğunda karaciğer **daha fazla toksik yük**le karşılaşır. Karaciğerin bu yükü taşımakta **zorlandığı durumlarda ise** cilt adeta üçüncü bir detoksifikasyon organı gibi davranmaya başlar. Akne, egzama, cilt lekeleri ve çeşitli inflamatuvar deri hastalıklarının altında sıklıkla **bağırsak-karaciğer eksenindeki** bozulmalar yer almaktadır. Bu nedenle özellikle cilt hastalıklarında bağırsak sağlığının iyileştirilmesi tedavinin **ayrılmaz bir parçası olarak** değerlendirilmelidir.

Günümüzde **kronik enflamasyondan** otoimmün hastalıklara, metabolik bozukluklardan cilt sağlığına kadar birçok sağlık sorununun merkezinde **bağırsak mikrobiyotası** bulunmaktadır. Hastalıklara yalnızca belirtiler üzerinden yaklaşmak yerine **kök nedenlere odaklanmak**, kalıcı iyileşme açısından büyük önem taşımaktadır.

Bağırsak modülasyonunda **prebiyotiklerin** rolü giderek daha fazla önem kazanırken, güçlü prebiyotik etkisi, **yüksek tolerabilitesi** ve **bağırsak bariyerini destekleyen** özellikleri sayesinde **akasya gamı** dikkat çekici bir seçenek olarak öne çıkmaktadır. **Akasya Gamı** bağırsak içerisinden beden içerisine geri emilmediği için sistemik dolaşıma girmez. **Gıda Katkı Maddeleri Uzman Komitesi** tarafından en güvenilir diyet lifi olarak seçilmiştir.

Bağırsak sağlığını korumak **yalnızca sindirim sistemini değil**; bağışıklık sistemini, metabolizmayı, zihinsel sağlığı ve yaşam kalitesini korumak anlamına gelmektedir. Bu nedenle **geleceğin koruyucu sağlık** yaklaşımlarında mikrobiyota yönetimi ve akasya gamı gibi bilimsel **temelli prebiyotikler** önemli bir yer tutacaktır.

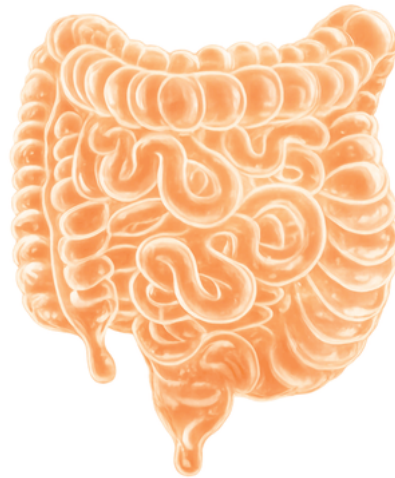


AKAVITAL

ÇİLEK AROMALI MULTİVİTAMİN İÇEREN SIVI TAKVİYE EDİCİ GIDA

"Bağırsak Modülasyonunda Altın Standart"

AKASYA GAMII



GEÇMİŞTEN GELEN
BİLGELİK
En Güçlü Prebiyotik

www.akavital.com