

Mikrobiálnu komunitu, ktorá osídľuje ľudské telo všeobecne nazývame ľudský mikrobióm. Jeho úloha v ľudskom organizme je nedoceniteľná, mikroorganizmy sa nás snažia nielen napádať, ale existuje aj veľké množstvo, ktoré sú s našim telom v symbiotickom spojení, ochraňujú nás a ovplyvňujú kvalitu nášho života. Existujú s nami od začiatku nášho života, od prvej chvíle kedy sme sa nadýchli. Sú preto neoddeliteľnou súčasťou nášho života. V nedávnej dobe, sme sa mikroorganizmy snažili ničiť a boli sme presvedčení, že sú všetci naši nepriatelia. S postupom rozvoja vedy a kritického myslenia sa do popredia dostáva opačný názor. Mikroorganizmy je potrebné chrániť a žiť s nimi v súlade. V rámci nových hypotéz sa vynára 5 dôležitých tipov ako svoj mikrobióm chrániť, aby sa aj náš život stal lepší a zdravší. V nasledujúcom video príspevku si povieme, ktoré tú sú a čo robiť aby sa tak stalo.