

Κάντε «ολική επαναφορά» στο ανοσοποιητικό σας σε 3 μέρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μόλις τρεις ημέρες αυστηρής νηστείας είναι αρκετές για να αναζωογονηθεί πλήρως το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ανεξαρτήτως ηλικίας, σύμφωνα με νέα επαναστατική μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια (USC).

Οι διατροφολόγοι κατακρίνουν αυτές τις δίαιτες – άλλες απαγορεύουν εντελώς το φαγητό και επιτρέπουν μόνο νερό, χυμούς και σούπες και άλλες επιτρέπουν ελάχιστο αριθμό θερμίδων – όμως η νέα μελέτη δείχνει ότι όταν το σώμα στερείται τόσο πολύ ενεργοποιούνται τα βλαστοκύτταρα ώστε να παράγουν περισσότερα λευκά αιμοσφαίρια. Τα λευκά αιμοσφαίρια ελέγχουν τις αντιστάσεις μας απέναντι στις λοιμώξεις.

Η νέα ανακάλυψη μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη σε άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό, όπως οι καρκινοπαθείς που βρίσκονται στο στάδιο χημειοθεραπείας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς η λειτουργία του ανοσοποιητικού μετά από μια ορισμένη ηλικία

αποδυναμώνεται σημαντικά.

Οι ερευνητές δηλώνουν χαρακτηριστικά πως η νηστεία «γυρνά ένα διακόπτη» που παρακινεί τα βλαστοκύτταρα να παράγουν περισσότερα λευκά αιμοσφαίρια, αποκαθιστώντας επί της ουσίας την ανοσοαντίδραση.

Πηγή: onmed.gr