

## **Κάντε restart στον αδύναμο οργανισμό σας και ανανεώστε τον καθολικά, σε τρεις μόνο μέρες!**

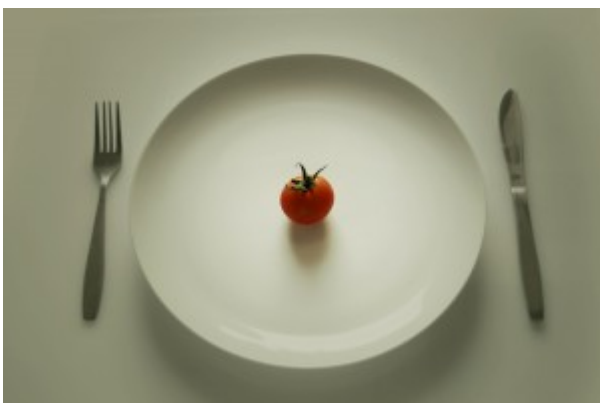
/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας (USC) ανακάλυψαν τον καλύτερο τρόπο τόνωσης του οργανισμού, μόλις σε τρεις ημέρες. Χρειάζεται απλώς μία τριήμερη νηστεία, όπως υποστηρίζει η μελέτη, αλλά και αποχή από ορισμένα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε μέσω της τροφής κι ο ανθρώπινος οργανισμός μπαίνει αυτόματα σε διαδικασία επανεκκίνησης, ανανεωμένος σαν καινούργιος, με περισσότερα λευκά αιμοσφαίρια, που βοηθούν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων.

Η αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Cell Stem Cell», αναφέρει ότι τη μέθοδο αυτή μπορούν να ακολουθήσουν καταπονημένοι οργανισμοί με χαμηλό ανοσοποιητικό, ηλικιωμένοι, ή ασθενείς που πάσχουν από σοβαρές ασθένειες, όπως ο καρκίνος και υποβάλλονται σε χημιοθεραπείες.

Πώς λειτούργησε στα ποντίκια



Τρεις ημέρες νηστείας και αποχής των ποντικιών από θρεπτικά συστατικά, έδειξε ότι τονώθηκε σημαντικά το ανοσοποιητικό τους σύστημα, με τον εξής μηχανισμό:

Ο δραστικός περιορισμός των θρεπτικών συστατικών αρχικά διεγείρει τον μοριακό μηχανισμό των βλαστικών κυττάρων κι όταν ξαναρχίσει η λήψη της τροφής κανονικά, αυξάνονται κατακόρυφα τα λευκά αιμοσφαίρια, τα οποία είναι τα κύτταρα του ανοσοποιητικού που καταπολεμούν τις λοιμώξεις.

Όποια κι αν είναι τα αίτια, τα πειράματά έδειξαν ακόμα πως με τη βοήθειά της νηστείας απαλλάσσεται ο οργανισμός από τα γερασμένα ή άρρωστα τμήματα του ανοσοποιητικού, τα οποία «ανακυκλώνει» για να βρει ενέργεια. Έτσι, «όταν ανακτηθεί η φυσιολογική διατροφή, το ανοσοποιητικό γεμίζει από νέα, υγιή κύτταρα», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Βάλτερ Λόνγκο, καθηγητής Γeronτολογίας & Βιολογικών Επιστημών στο USC.



Στους ανθρώπους;

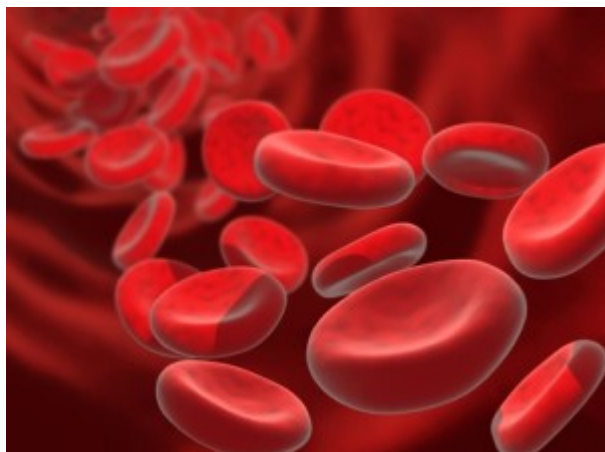
Παλαιότερες έρευνες του γιατρού Λόνγκο και των συνεργατών του, είχαν αποδείξει ότι ο παροδικός περιορισμός ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί να προστατεύσει το ανοσοποιητικό από τις επιπτώσεις των στρεσογόνων παραγόντων.

3d rendered illustration of many blood cellsΜε βάση αυτά τα ευρήματα και με δεδομένο ότι η χημειοθεραπεία εξασθενεί το ανοσοποιητικό σύστημα των ασθενών από καρκίνο, αφήνοντάς τους εκτεθειμένους στις λοιμώξεις, οι ερευνητές αναρωτήθηκαν εάν η χημειοθεραπεία ανήκει σε αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες και αν η νηστεία μπορεί να αναχαιτίσει τις αρνητικές επιπτώσεις της.

Έτσι, στη συνέχεια της έρευνάς τους ζήτησαν από ομάδα πασχόντων από καρκίνο, οι οποίοι επρόκειτο να αρχίσουν χημειοθεραπεία, να κάνουν νηστεία για τρεις ημέρες, ενώ τους υπέβαλλαν σε σειρά εξετάσεων.

Οι εξετάσεις έδειξαν πως η νηστεία πράγματι μείωνε τα επίπεδα ορισμένων ενζύμων και ορμονών που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου και

ανάπτυξης των όγκων. Ανάλογα ευρήματα είχαν και επόμενες μελέτες με ηλικιωμένους εθελοντές, οι οποίοι κάθε μήνα και επί έξι μήνες νήστευαν επί δύο έως τέσσερις ημέρες.



Τα ευρήματα αυτά, σε συνδυασμό μεταξύ τους, υποδηλώνουν ότι τρεις μέρες νηστείας μπορεί να βοηθήσουν υγιείς και ασθενείς, δίχως να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, κατέληξαν οι ερευνητές.

**Πηγή:** [invitromagazine.gr](http://invitromagazine.gr)