

# ŽDERANJE JE OUT: Revolucionarna studija otkrila da trodnevni post regenerira cjelokupni imunološki sustav

[www.novi-svjetski-poredak.com/2016/08/26/zderanje-je-out-revolucionarna-studija-otkrila-da-trodnevni-post-regenerira-cjelokupni-imunoloski-sustav/](http://www.novi-svjetski-poredak.com/2016/08/26/zderanje-je-out-revolucionarna-studija-otkrila-da-trodnevni-post-regenerira-cjelokupni-imunoloski-sustav/)



**Cijeli naš imunološki sustav moguće je regenerirati ako se samo tri dana posti, budući da se na taj način tijelo potiče na proizvodnju novih krvnih stanica, pokazala je jedna znanstvena studija**

Krenete li od sustava koji je ozbiljno narušen kemoterapijom ili starenjem, ciklusi posta doslovno mogu generirati posve novi imunski sustav...

Svega tri dana posta može regenerirati imunološki sustav u cjelini, čak i kod starijih osoba – „izvanredno“ je to otkriće znanstvenika do kojega su došli u svom revolucionarnom istraživanju.

Premda nutricionisti dijeta koje uključuju post kritiziraju kao nezdrave, novo istraživanje pokazuje da izgladnjivanje tijela potiče matične stanice na proizvodnju novih bijelih krvnih stanica koje suzbijaju infekcije.

Znanstvenici sa Sveučilišta u Južnoj Kaliforniji smatraju da bi ovo otkriće moglo biti od velike koristi za ljude s oštećenim imunološkim sustavom, kao što su pacijenti koji boluju od raka i podvrgavaju se kemoterapiji.

Takav post može pomoći i starijim ljudima čiji imuno-sustav s godinama slabi i time ih čini ranjivijima u borbi čak i s najuobičajenijim bolestima.

## UKLJUČENJE REGENERATIVNE SKLOPKE

Znanstvenici tvrde da post 'uključuje regenerativnu sklopku' koja potiče matične stanice na stvaranje posve novih bijelih krvnih stanica, na taj način obnavljajući cijeli imunološki sustav. 'Time se matičnim stanicama daje signal za proliferaciju i obnovu čitavog sustava', kaže prof. Valter Longo, profesor gerontologije i bioloških znanosti na Sveučilištu Kalifornija.

'Dobra je vijest da se tijelo tijekom posta rješava neučinkovitih dijelova sustava koji su oštećeni ili stari. Krenete li od sustava koji je ozbiljno narušen kemoterapijom ili starenjem, ciklusi posta doslovno mogu generirati posve novi imunosni sustav.'

Dulji post prisiljava tijelo da koristi zalihe glukoze i masti, ali i **razgrađuje znatan dio bijelih krvnih stanica**. Tijekom svakog ciklusa posta to iscrpljivanje zaliha bijelih krvnih stanica izaziva promjene koje potiču regeneraciju novih stanica imunološkog sustava zasnovanu na matičnim stanicama.

## UBLAŽAVANJE POSLJEDICA KEMOTERAPIJE

Osobe su u sklopu istraživanja redovito postile između dva i četiri dana tijekom razdoblja od šest mjeseci. **Znanstvenici su otkrili da dulji post reducira i enzim PKA, koji se povezuje sa starenjem te hormon koji povećava opasnost od raka i rasta tumora.**

'Nismo mogli predvidjeti da će dulji post pokazati takav sjajan učinak na poticanje regeneracije hematopoetskog sustava koja se temelji na matičnim stanicama', dodaje prof. Longo. 'Kada gladujete sustav nastoji sačuvati energiju, a jedna od stvari koju može učiniti da to i postigne je reciklirati velik broj nepotrebnih imunosnih stanica, osobito onih koje su oštećene', pojašnjava dr. Longo.

'Ono što smo primijetili kako u radu s ljudima, tako i sa životinjama je da se duljim postom smanjuje brojnica. Stoga smo počeli razmišljati uslijed čega do toga dolazi.' **Osim toga, 72 sata posta štiti pacijente oboljele od raka od toksičnog utjecaja kemoterapije.**

'Iako kemoterapija spašava život, ona nanosi i znatnu kolateralnu štetu našem imuno-sistemu. Rezultati ove studije ukazuju na to da post može ublažiti neke od štetnih posljedica kemoterapije', objašnjava koautorica Tanya Dorff, docentica kliničke medicine iz Centra i klinike za istraživanje raka Sveučilišta u Južnoj Kaliforniji.

'Potrebne su dodatne kliničke studije, a svaki takav post trebao bi se provoditi isključivo pod liječničkim nadzorom. Istražujemo mogućnost da se ovi uočeni učinci primijene na mnoge druge sustave i organe, a ne samo na imunološki sustav', dodaje prof. Longo.

## ZA I PROTIV

Međutim, pojedini britanski stručnjaci sa skepsom su reagirali na navedeno istraživanje. Dr. Graham Rook, profesor emeritus imunologije na londonskom University Collegeu (UCL) izjavio je da mu studija zvuči 'nevjerojatno'. Chris Mason, profesor regenerativne medicine na UCL-u, izjavio je: 'Ima tu zanimljivih podataka.'

Studija pokazuje da se postom smanjuje broj i veličina stanica, a ponovnim uzimanjem hrane po isteku 72 sata dolazi do oporavka.

To bi moglo biti korisno budući da nije riječ o nekom dugom periodu koji bi bio posebno štetan za nekoga tko boluje od raka. Međutim, smatram da bi se najbolji napredak ostvario postizanjem ovog efekta uz pomoć lijekova. Nisam baš siguran da je post najbolja ideja. Za ljude je bolje da jedu redovito.'

Dr. Longo dodaje: 'Ne postoje dokazi o opasnostima posta, dok istovremeno imamo jake dokaze da je koristan. Primam brojne e-maile od ljudi oboljelih od raka koji kombiniraju kemoterapiju s postom, mnogi od njih uz pomoć onkologa.'

**Velika većina njih do sada navodi da im je stanje vrlo dobro, a svega je nekolicina njih navela neke nuspojave, uključujući gubljenje svijesti i privremeni porast vrijednosti jetrenih proba. Potrebno je, dakako, dovršiti klinička ispitivanja, ali stvari se čine vrlo obećavajućim.'**

*(nexus-svjetlost.com)*