

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



22 zdrowe produkty spożywcze wydłużające życie

Podstawową rekomendacją zdrowego odżywiania jest po prostu spożywanie PEŁNOWAROŚCIOWEJ żywności. Jeśli chcesz chronić swoje zdrowie, wydawaj co najmniej 90% swojego budżetu na zdrową żywność, a tylko 10% lub mniej na żywność przetworzoną. W tym artykule omówiono 22 produkty spożywcze znane ze swoich silnych właściwości prozdrowotnych.

Jednym słowem, chociaż wybór żywności jest podstawą zdrowia, ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, że niektóre wybory stylu życia mają taki sam, jeśli nie większy wpływ. Do czterech najważniejszych strategii życia mających na celu ochronę zdrowia należą:

Post; Okresowy post i/lub wielodniowe posty na samej wodzie

Sen – Każdy narząd w organizmie człowieka ma zegar biologiczny, który należy zsynchronizować z głównym zegarem dobowym znajdującym się w mózgu

Odpowiednia ekspozycja na słońce, ponieważ jest to podstawowy i najbardziej wydajny sposób na optymalizację poziomu witaminy D

Unikanie ekspozycji na pola elektromagnetyczne generowane przez telefony komórkowe, tablety, routery, laptopy oraz inne pola elektryczne i magnetyczne, ponieważ promieniowanie to aktywuje napięciозależne kanały wapniowe w błonie komórkowej.

6 produktów najkorzystniejszych dla Twojego mózgu

To powiedziawszy, wróćmy do omawianego tematu. Poniżej najlepsze wybory, jeśli chodzi o pokarmy, które odżywiają mózg, serce, jelita, mięśnie, układ odpornościowy i przynoszą wiele innych korzyści.

1. Awokado są doskonałym źródłem zdrowego kwasu oleinowego (tłuszcz jednonienasycony, który występuje również w oliwie z oliwek), który pomaga zmniejszyć stany zapalne. Wykazano również, że awokado skutecznie zwalcza prawie każdy aspekt zespołu metabolicznego, czynniki ryzyka demencji i większości innych chorób przewlekłych. Oprócz dostarczania zdrowych tłuszczów, awokado dostarcza również prawie 20 niezbędnych składników odżywczych, w tym potasu, który pomaga zrównoważyć niezwykle ważny stosunek potasu do sodu.

2. Ekologiczny olej kokosowy – Średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCT) są nie tylko doskonałe dla tarczycy i metabolizmu, ale stanowią również źródło ciał ketonowych, które działają jako alternatywne paliwo dla mózgu, co może pomóc w zapobieganiu zanikowi mózgu związanemu z demencją. MCT zapewniają również szereg korzyści zdrowotnych, w tym przyspieszenie metabolizmu organizmu i zwalczanie patogenów.

3. Ekologiczne masło i masło klarowane ghee z mleka krów karmionych trawą – Około 20 procent tłuszczu maślanego składa się z krótko- i średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które są natychmiast wykorzystywane do szybkiego generowania energii i dlatego nie przyczyniają się do wzrostu poziomu tłuszczu we krwi. Dlatego znaczna część spożywanego masła jest natychmiast wykorzystywana na energię, podobnie jak węglowodany. Masło ghee (masło klarowane), które ma wyższą temperaturę dymienia niż zwykłe masło, jest zdrowym tłuszczem odpowiednim do gotowania. Ma również dłuższy okres trwałości.

4. Ekologiczne jajka od kur z wolnego wybiegu – Wiele najzdrowszych produktów spożywczych jest bogatych w cholesterol i tłuszcze nasycone, a jajka nie są wyjątkiem. Cholesterol jest potrzebny do regulacji szlaków białkowych zaangażowanych w sygnalizację komórkową i inne procesy komórkowe. Jest to szczególnie ważne dla zdrowia mózgu, który zawiera około 25% cholesterolu znajdującego się w organizmie.

5. Dziki łosoś alaskański – Chociaż większość ryb ma wady związane z zanieczyszczeniem, dziko żyjący łosoś alaskański i inne małe, tłuste ryby, takie jak sardynki i sardele, nadal są godne uwagi ze względu na swoje właściwości prozdrowotne przy niskim ryzyku zanieczyszczenia.

6. Ekologiczne surowe orzechy takie jak makadamia i pekan – Orzechy makadamia mają najwyższą zawartość tłuszczu i najniższą zawartość białka i węglowodanów spośród wszystkich orzechów, a około 60 procent tłuszczu stanowi jednonienasycony tłuszczowy kwas oleinowy. Jest to poziom porównywalny do oliwek, które są dobrze znane ze swoich korzyści zdrowotnych.

3 produkty poprawiające zdrowie serca

Podobnie jak mózg, serce potrzebuje zdrowych tłuszczów, więc wszystkie wyżej wymienione pokarmy przyniosą korzyści również sercu. Oprócz tego znane są również korzyści sercowo-naczyniowe trzech niżej wymienionych produktów:

1. Buraki, surowe lub kiszone – Badania wykazały, że buraki przynoszą potężne korzyści zdrowotne, dzięki wysokiej zawartości azotanów. Organizm przekształca azotany w tlenek azotu, który poprawia dotlenienie i przepływ krwi oraz korzystnie wpływa na układ krążenia i układ odpornościowy. Jedno z badań wykazało, że surowy sok buraczany może obniżyć ciśnienie krwi średnio o cztery do pięciu punktów w ciągu zaledwie kilku godzin.

2. Rukola, krewna rodziny warzyw krzyżowych, zawiera flawonoidy, o których wiadomo, że poprawiają czynność naczyń krwionośnych, zwiększają przepływ krwi, obniżają ciśnienie krwi i obniżają stany zapalne.

3. Różnego rodzaju kiełki i młode rośliny – Zbiór warzyw, zanim osiągną one dojrzałość, daje żywność roślinną o dużej zawartości składników odżywczych, która pozwala jeść mniej pod względem objętości. Prosty sposób na radykalną poprawę odżywiania jest po prostu zamiana sałaty na kiełki i/lub młode rośliny w sałatce – lub zastąpienie nimi burgerów, kanapek i tacos.

Cztery produkty poprawiające zdrowie jelit

Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że w żywieniu jest coś więcej niż wcześniej sądzono – jednym z elementów jest odżywianie prozdrowotnych bakterii w organizmie, utrzymując w ten sposób kontrolę nad szkodliwymi mikroorganizmami.

1. Kefir produkowany z mleka krów karmionych trawą – Ten fermentowany produkt mleczny można z łatwością zrobić samodzielnie w domu z surowego, ekologicznego mleka. Jest on pełen probiotyków. Zawiera również błonnik, który jest kolejnym ważnym źródłem pożywienia dla zdrowych bakterii w jelitach.

2. Fermentowane/kiszone warzywa – Jednym z najlepszych i najtańszych sposobów optymalizacji flory jelitowej jest eliminacja cukrów i cukrów przetworzonych z diety oraz spożywanie tradycyjnie fermentowanej żywności. Kefir jest jednym z nich; kiszone warzywa to kolejny przykład. Istnieje wiele możliwości wyboru, ponieważ można w łatwy sposób poddać fermentacji prawie każde warzywo.

3. Ekologiczny wywar kostny – Rosół (wywar kostny) jest prawdopodobnie jednym z najstarszych znanych posiłków, którego spożywanie sięga epoki kamienia. Może być również jednym z najbardziej uzdrawiających. Jest nie tylko lekkostrawny, ale zawiera również składniki optymalizujące działanie układu odpornościowego, które są fundamentalnymi elementami w leczeniu nieszczelnych jelit i chorób autoimmunologicznych.

4. Ekologiczna babka płesznik – Babka płesznik to zdrowy błonnik pokarmowy, który pomaga odżywić korzystne bakterie w jelitach, zmniejsza stany zapalne jelit i może zapewnić ulgę w zespole jelita drażliwego. Zalecana dzienna ilość błonnika wynosi od 20 do 30 gramów, ale uważam, że około 50 gramów na 1000 spożytych kalorii stanowi ilość idealną.

2 przyprawy o właściwościach przeciwzapalnych

Chociaż kilka z wymienionych już produktów spożywczych może należeć do tej sekcji, warto wyróżnić dwie

przyprawy o silnym działaniu przeciwzapalnym:

1. Kurkuma, nazywana „przyprawą życia”, ma długą historię stosowania leczniczego w medycynie ajurwedyjskiej i tradycyjnej medycynie chińskiej. Stwierdzono, że jej bioaktywny związek – kurkumina – pomaga utrzymać zdrowy układ trawienny, regulować około 700 genów, pozytywnie kontrolować ponad 160 różnych ścieżek fizjologicznych, poprawiać strukturę błon komórkowych i bezpośrednio oddziaływać na cząsteczki zapalne w celu zmniejszenia stanu zapalnego.

2. Imbir również jest znany ze swoich właściwości leczniczych. W *Annals of the New York Academy of Sciences* opublikowano recenzję wykazującą, że imbir może chronić przed wieloma chorobami przewlekłymi, częściowo ze względu na jego korzystny wpływ na stres oksydacyjny i stany zapalne.

2 super produkty poprawiające pracę układu odpornościowego

Układ odpornościowy stanowi pierwszą linię obrony przed wszystkimi chorobami, a większość funkcji odpornościowych znajduje się lub zaczyna w jelitach. Dlatego wszystkie wspomniane już zdrowe produkty spożywcze również pomogą poprawić funkcję odpornościową. Oprócz wyżej wymienionych produktów, na szczególną uwagę zasługują następujące dwie kategorie:

1. Warzywa czosnkowe – czosnek i cebula – Unikalny zapach wydzielany przez warzywa czosnkowe podczas ich krojenia pochodzi ze związków zawierających siarkę, takich jak allicyna, które mają wiele działań prozdrowotnych. Badania wykazały, że czosnek może hamować wiele chorób poprzez zmniejszanie stanu zapalnego, poprawę funkcji odpornościowych i poprawę zdrowia sercowo-naczyniowego.

Cebula również posiada wiele korzystnych właściwości; ma działanie przeciwalergiczne, przeciwhistaminowe, przeciwzapalne i przeciwutleniające – wszystko w jednym. Polifenole są związkami roślinnymi zapobiegającymi chorobom, o właściwościach przeciwutleniających i przeciwstarzeniowych, a cebula ma ich wyjątkowo dużo.

2. Grzyby – Oprócz tego, że są bogate w białko, błonnik, witaminy B i C, wapń i minerały, grzyby są doskonałym źródłem przeciwutleniaczy, w tym takich, które są dla nich unikalne, czego przykładem jest ergotioneina, uznana za „jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy”. Badanie opublikowane w czasopiśmie *Nature* omawiało znaczenie ergotioneiny, która wydaje się odgrywać bardzo specyficzną rolę w ochronie DNA przed uszkodzeniem oksydacyjnym.

W grzybach znajdują się również niektóre z najsilniejszych środków immunosupresyjnych, co jest jednym z powodów, dla których są tak korzystne zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu raka. Długołańcuchowe polisacharydy, szczególnie cząsteczki alfa i beta glukanu, są odpowiedzialne za korzystny wpływ grzybów na układ odpornościowy.

2 super produkty wzmacniające mięśnie

Białka znajdują się w każdej komórce ciała. Te łańcuchy aminokwasów są ważne dla naprawy, utrzymania i wzrostu komórek i są niezbędne dla zdrowych mięśni, narządów, gruczołów i skóry. Ponieważ białko rozkłada się i zużywa w organizmie, musisz je uzupełnić białkiem z diety. Nie ma wątpliwości, że spożywanie wystarczającej ilości wysokiej jakości białka jest niezbędne dla dobrego zdrowia, ale wielu Amerykanów ma tendencję do jedzenia większych ilości białka niż potrzebuje.

Nadmiar białka może wywierać stymulujący wpływ na szlak biochemiczny zwany ssaczym celem rapamycyny (mTOR). Ta ścieżka odgrywa ważną i znaczącą rolę w wielu nowotworach. Kiedy redukujesz ilość białka do potrzeb organizmu, mTOR pozostaje hamowany, co pomaga zminimalizować ryzyko rozwoju raka.

Pamiętaj więc, że jeśli chodzi o białko, wydaje się, że istnieje złoty środek. Należy spożywać tylko tyle – nie za dużo i nie za mało – aby zaspokoić indywidualne zapotrzebowanie, które jest zależne od wieku, płci, aktywności fizycznej i innych czynników. Zasadniczo większość ludzi prawdopodobnie potrzebuje około pół grama białka na funt/kilogram beztłuszczowej masy ciała. Jeśli chcesz obliczyć beztłuszczową masę ciała, wystarczy odjąć procent tkanki tłuszczowej od 100, a następnie pomnożyć ten procent przez aktualną wagę.

Następnie pomnóż beztłuszczową masę ciała przez 0,5, aby uzyskać przybliżone zapotrzebowanie na białko w gramach. Seniorzy, kobiety w ciąży i sportowcy na ogół potrzebują około 25 procent białka więcej niż ogół populacji. Jeśli chodzi o pokarmy bogate w białko i wzmacniające mięśnie, liczy się również ich jakość. Do najlepszych produktów należą:

1. Ekologiczna wołowina – W porównaniu z tradycyjną wołowiną pochodzącą od zwierząt z hodowli o skoncentrowanym żywieniu, ekologiczna wołowina od krów karmionych trawą ma zwykle znacznie lepszy stosunek kwasów omega-6 do omega-3, wyższe stężenia sprzężonego kwasu linolowego (CLA) i przeciwutleniaczy oraz mniejsze ryzyko zanieczyszczenia bakteriami opornymi na antybiotyki.

2. Białko serwatkowe, produkt uboczny produkcji mleka i sera (często określane jako złoty standard białka), było promowane ze względu na swoje korzyści zdrowotne przez Hipokratesa już w 420 r. p.n.e. Oprócz dostarczania wszystkich niezbędnych aminokwasów, których potrzebuje organizm człowieka, wysokiej jakości białko serwatkowe od krów karmionych trawą zawiera również trzy składniki o szczególnym znaczeniu dla zdrowia: leucynę, glutation i CLA.

Trzy produkty przeciwnowotworowe, których warto jeść więcej

1. Brokuły (i inne warzywa kapustne) – Brokuły zdecydowanie zasłużyły sobie na miejsce wśród chemoprotekcyjnych produktów spożywczych dzięki związkom roślinnym, takim jak sulforafan, glukorafanina, związki fenolowe i diindolilometan (DIM). Badania wykazały, że sulforafan powoduje apoptozę (zaprogramowaną śmierć komórek) w komórkach raka płuca wywołanego przez dym tytoniowy, jelita grubego, prostaty, raka piersi.

2. Por to warzywo należące do rodziny czosnkowatych, ściśle związane z cebulą i czosnkiem, które ma wiele właściwości prozdrowotnych do zaoferowania. Podobnie jak czosnek, wiele jego efektów terapeutycznych pochodzi ze związków zawierających siarkę, takich jak allicyna. Pory zawierają także kemferol – naturalny flawonol występujący również w brokułach, jarmużu i kapuście, który został powiązany z obniżaniem ryzyka rozwoju raka.

3. Czarny kmin, znany również jako czarnuszka (*Nigella sativa*) – ma co najmniej 20 różnych działań farmakologicznych, w tym naturalne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwutleniające oraz ochronne działanie na nerki i układ pokarmowy. Niektórzy nazywają go nawet „błogosławionym ziarnem”, ponieważ zapewnia ochronę zarówno przed chorobami serca, jak i rakiem.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2019/12/30/22-zdrowe-produkty-spozywcze-wydłużające-zycie.aspx>



Jaki jest klucz japońskich stulatków do długiego życia?

Naukowcy z Keio University School of Medicine w Tokio w Japonii opublikowali niedawno dane dotyczące składu flory jelitowej stulatków mieszkających w Japonii. Odkryli wyjątkową bakterię występującą u większości uczestników badania, która wytwarza rodzaj kwasu żółciowego.

Przysłowiowej Fontanny Młodości ludzie szukali od wieków. Uważa się, że Aleksander Wielki odkrył rajska rzekę w IV wieku p.n.e. Podobne legendy krążyły w Anglii, Japonii i Polinezji. Jednak prawdopodobnie jedną z najbardziej znanych jest historia żeglarza Ponce de Leon, który otrzymał kontrakt od króla Anglii na zasiedlenie wyspy zwanej Bimini.

W 1513 roku wypłynął z trzema statkami i zakotwiczył w wschodnich wybrzeży Florydy. Niedługo po śmierci został powiązany z legendą o Źródle Młodości. W późniejszych latach pisarz Mark Twain zauważył, że „życie byłoby

nieskończenie szczęśliwsze, gdybyśmy mogli urodzić się w wieku 80 lat i stopniowo zbliżać się do 18”.

Przez wieki zawsze istniała nadzieja, że zostanie odkryte lekarstwo na starzenie się - czy to poprzez odkrycie magicznej wody z Fontanny Młodości, czy przez badania nad komórkami macierzystymi. Jednak sposób na długowieczność jest prawdopodobnie bliżej niż myślisz.

Stulatkowie mają unikalny skład flory jelitowej

Wyniki badania zespołu badawczego z Japonii zostały opublikowane w czasopiśmie *Nature*. Zauważono, że stulatkowie wykazywali mniejszą podatność na choroby związane ze starzeniem się, a mianowicie choroby przewlekłe o podłożu zapalnym i choroby zakaźne.

Naukowcy przeanalizowali próbki kału od 160 stulatków mieszkających w całej Japonii. Średnia wieku uczestników badania wynosiła 107 lat. Porównano skład flory jelitowej stulatków z grupą kontrolną obejmującą 112 osób w wieku 80 lat i 47 młodszych osób.

Celem było poszukiwanie różnic w składzie flory jelitowej, które mogą pomóc w wyjaśnieniu różnic w występowaniu stanów zapalnych i chorób przewlekłych zauważonych między grupami. Okazało się, że flora jelitowa stulatków prawdopodobnie jest bardziej zróżnicowana, co stwierdzono również w badaniu obejmującym ponad stuletnich mieszkańców Sardynii we Włoszech.

Analiza funkcjonalna flory jelitowej mieszkańców Włoch wykazała wysoką zdolność do centralnego metabolizmu i obecność mikroflory jelitowej, która była „uboga w geny kodujące enzymy biorące udział w degradacji węglowodanów”.

W niedawno opublikowanym badaniu z Japonii przyjrano się różnicom w gatunkach bakterii tworzących florę jelitową każdej badanej grupy i przeanalizowano rodzaj związków wytwarzanych przez te drobnoustroje.

Naukowcy mają nadzieję, że poprzez identyfikację rodzajów bakterii, które wspierają długowieczność i zdrowie, możliwe będzie skorygowanie braku równowagi flory jelitowej, co zapobiegnie rozwojowi chorób i poprawi zdrowie ludzi.

Rola kwasów żółciowych

Warto również pamiętać, że flora jelitowa jest złożona i wrażliwa. Wcześniejsze badania wykazały, że zmiany w diecie mogą szybko zmienić skład flory jelitowej. Jednak, jak możesz sobie wyobrazić, osiągnięcie wieku powyżej 100 lat nie jest powszechne, więc dane zebrane od tych osób mogą pomóc w identyfikacji praktyk zdrowotnych zmniejszających ryzyko chorób.

Chociaż niektórzy uczestnicy mieli niski poziom stanu zapalnego, według ScienceAlert: „większość stulatków była wolna od chorób przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie i nowotwory”.

W ciągu dwóch lat rodzaj bakterii w próbkach kału pobranych od stulatków pozostawał stabilny. W badaniu nie uwzględniono jednak innych czynników związanych ze stylem życia, takich jak dieta. Po dalszej analizie naukowcy odkryli, że w jelitach stulatków występowały unikalne bakterie (*Odoribacteraceae*), które wytwarzały kwas żółciowy zwany kwasem izoallo-litocholowym (izoalloLCA).

Zespół badawczy przeprowadził dalsze eksperymenty, które wykazały, że kwas żółciowy wytwarzany przez *Odoribacteraceae* hamuje wzrost *Clostridium difficile* (*C. difficile*) w hodowli laboratoryjnej. W badaniach na myszach wykazano również, że ten sam szczep bakterii wytwarzający kwasy żółciowe może zmniejszyć ilość *C. difficile* poniżej wykrywalnego poziomu.

To zasugerowało naukowcom, że ten szczep bakterii może zapobiegać infekcji *C. difficile*. Odkryto, że kwasy żółciowe mogą być nową klasą hormonów jelitowych, które wspomagają nie tylko trawienie.

Fizjolog Kim Barrett z UC San Diego nie była zaangażowana w wyżej opisywane badanie, ale uważa, że ujawniło ono więcej korelacji niż przyczynowości. Stwierdziła również: „Z pewnością można sobie wyobrazić, że manipulowanie stężeniami określonych kwasów żółciowych, czy to poprzez florę jelitową, czy poprzez suplementację, może przynieść korzyści zdrowotne”.

Starzenie się i stany zapalne

Stan zapalny jest podstawą wielu powszechnych chorób. Obejmuje to miażdżycę, choroby sercowo-naczyniowe i osłabienie organizmu. Stan zapalny nazywany jest również „stanem charakteryzującym się podwyższonym poziomem markerów zapalnych we krwi, który niesie ze sobą wysoką podatność na rozwój chorób przewlekłych, niepełnosprawność, osłabienie i przedwczesną śmierć”.

Stan zapalny może pojawić się u ludzi w każdym wieku. Na przykład, osoby dorosłe z otyłością i dzieci z alergiami skórnymi i oddechowymi zmagają się z wysokim poziomem zapalenia w organizmie. Naukowcy rozumieją, że starzenie się jest złożonym procesem, a choroby przewlekłe powszechnie występują u osób starszych.

Stan zapalny stanowi istotny czynnik ryzyka śmiertelności i zachorowalności. Nawet stany zapalne o niskim stopniu nasilenia obserwowane podczas starzenia mogą powodować rozregulowanie wrodzonego układu odpornościowego i śmierć komórek.

Zapalenie jest również związane ze zdrowiem psychicznym. W jednym z badań naukowcy powiązali objawy depresji i zaburzenia behawioralne z przewlekłym stanem zapalnym. Na przykład, w przypadku depresji melancholijnej, choroby afektywnej dwubiegunowej i depresji poporodowej białe krwinki zwane monocytami wykazują ekspresję genów prozapalnych, które promują wydzielanie cytokin.

Jednocześnie spada wrażliwość na kortyzol, co jest ważne, ponieważ jest to hormon stresu, który buforuje stany zapalne. Razem te czynniki zapalne przekazują informacje do układu nerwowego, zazwyczaj poprzez stymulację nerwu błędnego, który łączy jelita i mózg.

Pokarmy prebiotyczne i probiotyczne mogą pomóc w optymalizacji zdrowia jelit

Żywność prebiotyczna to składniki odżywcze, których korzystne bakterie jelitowe potrzebują do rozwoju. Znajdują się one głównie w pokarmach bogatych w błonnik, co jest idealne, ponieważ bakterie jelitowe rozwijają się na niestrawnym błonniku. Badania na zwierzętach wykazały, że prebiotyki dietetyczne miały znaczący wpływ na fazy snu z szybkimi ruchami gałek ocznych (REM) i o braku ruchu gałek ocznych (nonREM).

Może to pozytywnie wpłynąć na jakość snu. Naukowcy badający wpływ probiotyków na zdrowie jelit i sen REM odkryli, że zwierzęta, które jadły prebiotyki, miały zwiększoną liczbę pożytecznych bakterii jelitowych i metabolitów korzystnych dla zdrowia mózgu.

Produkty prebiotyczne obejmują produkty bogate w niestrawny błonnik, takie jak szparagi, orzechy nerkowca, bulwy kopru włoskiego, pory i groszek. Chociaż bardzo polecane jest pobieranie większości składników odżywczych z prawdziwej żywności, suplementy probiotyczne mogą być bardzo pomocne, zwłaszcza gdy nie spożywasz sfermentowanej żywności.

Aby probiotyki mogły wykonywać swoją pracę, należy również zoptymalizować warunki, w których się rozwijają, co oznacza spożywanie dużej ilości prebiotycznych produktów spożywczych. Innymi słowy, jeśli przyjmujesz suplement probiotyczny i kontynuujesz dietę wysoko przetworzoną z dodatkiem cukru, karmisz tylko potencjalnie patogenne bakterie w jelitach, ponieważ uwielbiają cukier.

Z drugiej strony drobnoustroje chorobotwórcze nie rozwijają się w obecności pokarmów bogatych w błonnik, zdrowe tłuszcze, białka i węglowodany złożone. Niezrównoważona flora jelitowa może wpływać na układ odpornościowy, zdrowie psychiczne, nastrój, a nawet funkcjonowanie mózgu. Innymi słowy, może podnieść poziom przewlekłego stanu zapalnego w organizmie i przyspieszyć proces starzenia.

Dodatkowe sposoby na optymalizację zdrowia jelit

Poniżej wymieniono kilka kluczowych składników diety, które pomagają odżywić florę jelitową, chroniąc w ten sposób przed wieloma chorobami przewlekłymi:

Wyeliminuj z diety cukry i przetworzoną żywność, ponieważ cukier karmi patogenne drobnoustroje, które mają negatywny wpływ na zdrowie. Zastosuj cykliczną dietę ketogeniczną. Chociaż ketoza odżywcza początkowo poprawi stan flory jelitowej, dzięki eliminacji nadmiaru cukrów z diety, w dłuższej perspektywie stan chronicznej ketozy może być problematyczny. Aby zoptymalizować zdrowie jelit, należy jeść dużo warzyw bogatych w błonnik i stosować cykliczną dietę ketogeniczną, podczas której raz lub dwa razy w tygodniu zwiększa się spożycie węglowodanów netto (całkowita ilość węglowodanów minus błonnik). Jedz dużo pokarmów bogatych w błonnik/prebiotyki. Istnieją dwa główne rodzaje błonnika pokarmowego: rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Należy spożywać je regularnie. Rozpuszczalny błonnik, znajdujący się w ogórkach, jagodach, fasoli i orzechach, rozpuszcza się w przewodzie pokarmowym tworząc żelową konsystencję, co powoduje spowolnienie trawienia. Nierozpuszczalny błonnik, występujący w produktach spożywczych, takich jak ciemnozielone warzywa liściaste, fasola, seler i marchew, nie rozpuszcza się i przechodzi przez układ pokarmowy w zasadzie nienaruszony. Nierozpuszczalny błonnik zwiększa masę stolca i przyspiesza perystaltykę, zapewniając zdrowe wypróżnianie. Prebiotyki znajdują się głównie w pokarmach bogatych w błonnik, co jest idealne, ponieważ korzystne bakterie jelitowe rozwijają się na niestrawnym błonniku. Inulina to jeden z rodzajów rozpuszczalnego w wodzie błonnika, który znajduje się w szparagach, czosnku, porach i cebuli. Pomaga odżywiać pożyteczne bakterie jelitowe. Regularnie spożywaj tradycyjnie sfermentowaną (kiszoną) żywność, która zawiera wiele korzystnych, żywych bakterii. Do zdrowych fermentowanych produktów należą: lassi, kefir, natto i różne kiszone warzywa, w tym kapusta, rzepa, bakłażan, ogórki, cebula, dynia i marchew. Rozważ zastosowanie suplementu probiotycznego na bazie zarodników (sporebiotyków), szczególnie podczas przyjmowania antybiotyków. Sporebiotyki to pochodne bakterii *Bacillus*. Ten rodzaj bakterii ma setki podgatunków, z których najważniejszym jest *Bacillus subtilis*. Zasadniczo sporebiotyki składają się ze ściany komórkowej zarodników *Bacillus* i są podstawowym narzędziem zwiększającym tolerancję immunologiczną. Ponieważ sporebiotyki nie zawierają żadnych żywych szczepów *Bacillus*, tylko jego zarodniki – ochronna powłoka wokół DNA i mechanizm roboczy tego DNA – są odporne na działanie antybiotyków. Antybiotyki bezkrytycznie zabijają wszystkie bakterie jelitowe, zarówno korzystne jak i patogenne, dlatego wtórne infekcje i obniżona funkcja odpornościowa są częstymi skutkami ubocznymi przyjmowania antybiotyków. Przewlekłe narażenie na niskie dawki antybiotyków w żywieniu również ma negatywny wpływ na florę jelitową, co może skutkować przewlekłym pogorszeniem stanu zdrowia i zwiększonym ryzykiem rozwoju lekooporności. Ponieważ sporebiotyki nie są niszczone przez antybiotyki, mogą skuteczniej pomóc odtworzyć prawidłową florę jelitową.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2022/02/09/kucz-japonskich-stulatkow-do-dlugiego-zycia.aspx>



Picie kawy może prowadzić do dłuższego życia

Masz już dość przeproszania za swoje uzależnienie od porannego kubka kawy, dwóch a nawet trzech? Koniec z poczuciem winy.

Według badań opublikowanych w New England Journal of Medicine osoby starsze, które piją kawę, mają ogólnie mniejsze ryzyko śmierci niż osoby niepijące kawy. Osoby pijące kawę były mniej narażone na śmierć z powodu chorób serca, chorób układu oddechowego, udaru mózgu, urazów i wypadków, cukrzycy i infekcji.

Badanie zostało przeprowadzone przez naukowców z National Cancer Institute (NCI) i AARP. Przez 13 lat badali oni zwyczaje związane z piciem kawy i ryzykiem śmierci u 400 000 amerykańskich mężczyzn i kobiet w wieku od 50 do 71 lat. Uczestnicy odpowiadali na pytania zawarte w kwestionariuszu w ramach badania NIH-AARP - badania diety i zdrowia w latach 1995-2008.

Większa ilość kawy jest korzystna

Jest jeszcze więcej dobrych wiadomości. **Naukowcy odkryli, że ryzyko śmierci spadało wraz ze wzrostem ilości spożywanej kawy. Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy badania, którzy pili trzy lub więcej filiżanek kawy dziennie mieli o 10% niższe ryzyko śmierci w porównaniu do osób, którzy nie pili jej w ogóle.**

Mężczyźni, którzy pili od czterech do pięciu filiżanek kawy dziennie, zmniejszyli swoje ryzyko śmierci w okresie badania o 12%. Kobiety zmniejszyły swoje ryzyko o 16%.

Naukowcy nie chcą stwierdzić, że kawa powoduje mniejsze ryzyko śmierci. Nie potrafili bowiem wyjaśnić związku, ale wierzą, że ich **wyniki „dostarczają pewności, że picie kawy nie wpływa negatywnie na zdrowie”.**

W jaki sposób kawa obniża ryzyko śmierci?

Według naukowców nie jest jasny sposób, w jaki kawa pomaga chronić przed ryzykiem śmierci, ponieważ „kawa zawiera ponad 1000 związków, które mogą potencjalnie wpływać na zdrowie”.

Jednym z tych związków jest kofeina, ale to nie wydaje się być kluczem. W badaniu nie stwierdzono różnic między osobami, które piły kawę bezkofeinową lub z kofeiną.

Naukowcy ostrzegli również, że nie mają informacji o tym, jak kawa była przygotowywana (espresso, gotowana, filtrowana itp.). Spekulowali, że sposób przygotowania kawy może mieć wpływ na poziom wszelkich związków ochronnych w kawie.

Chociaż badanie wykazało związek między kawą a niższymi wskaźnikami zgonów w przypadku wielu różnych

chorób, nie dotyczyło to raka. Jednak badanie przeprowadzone przez Harvard School of Public Health wykazało, że kawa ma znaczący i korzystny wpływ na raka prostaty.

W tym badaniu mężczyźni, którzy spożywali najwięcej kawy (sześć lub więcej filiżanek dziennie) mieli prawie 20% mniejsze ryzyko zachorowania na jakąkolwiek formę raka prostaty i 60% mniejsze ryzyko zachorowania na śmiertelnego raka prostaty, szczególnie agresywnej postaci choroby.

Naukowcy biorący udział w tym badaniu uważają, że kawa zawiera wiele korzystnych związków, które działają jako przeciwutleniacze, zmniejszają stany zapalne i **regulują poziom insuliny**, z których wszystkie mogą mieć wpływ na raka prostaty.

Kawa została powiązana we wcześniejszych badaniach z niższym ryzykiem choroby Parkinsona, **cukrzycy typu 2**, **depresji**, kamicy żółciowej, **raka skóry** i raka **wątroby** lub marskości wątroby.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/more-coffee-may-lead-longer-life>



Zależność pomiędzy ekspozycją na słońce a długością życia

Badanie opublikowane w International Journal of Cancer Research and Treatment (IJCRT) stwierdza, że kobiety z aktywnymi nawykami ekspozycji na słońce żyją od 1 roku do 2 lat dłużej. Wprowadzenie rozsądnych zaleceń dotyczących ekspozycji na słońce może poprawić zdrowie publiczne. Takie stwierdzenia są jednak wyraźnie sprzeczne z zaleceniami obecnie promowanymi przez rządowe władze sanitarne.

Jak opisano w artykule, ekspozycja na słońce była głównym czynnikiem wpływającym na status witaminy D u ludzi. Kiedy światło słoneczne dociera do skóry, witamina D jest wytwarzana w organizmie naturalnie. Jednakże, od czterdziestu lat, w celu ochrony przed promieniowaniem ultrafioletowym (UV) rządowe organy zdrowia na całym świecie zdecydowanie zalecają unikanie ekspozycji na słońce.

W celu ochrony, gdy skóra jest wystawiona na działanie słońca, władze zazwyczaj zalecają stosowanie środka ochrony przeciwsłonecznej o wysokim współczynniku. Może to jednak w zasadzie zniweczyć zdolność organizmu do produkcji witaminy D. W związku z tym prawdopodobne jest, że unikanie słońca i nadużywanie kremów przeciwsłonecznych mogą wspólnie przyczyniać się do dramatycznego wzrostu liczby osób z niedoborem lub niedostatecznym poziomem witaminy D. Journal of American Osteopathic Association zwrócił uwagę na zaskakujący

fakt. Około miliarda ludzi na całym świecie ma obecnie niewystarczające poziomy tego niezbędnego składnika odżywczego.

Światło słoneczne i witamina D: czy mamy jej wystarczająco dużo?

International Journal of Cancer Research and Treatment wskazuje też inne ważne fakty. Niska ekspozycja na promieniowanie UV i niskie poziomy witaminy D związane są ze zwiększoną śmiertelnością z powodu raka skóry. Niskie nawyki ekspozycji na słońce w regionach o niskim natężeniu promieniowania słonecznego stanowią podobny czynnik ryzyka śmiertelności co ryzyko palenia. Niedobór witaminy D jest ściśle związany również z chorobami przewlekłymi, takimi jak: zaburzenia metaboliczne kości, nowotwory, choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, zaburzenia neuropsychiatryczne i choroby autoimmunologiczne. Po mimo tych publikacji, rządowe władze sanitarne jak dotąd nie zdecydowały się na działanie w oparciu o te ustalenia.

International Journal of Cancer Research and Treatment zwraca również uwagę na fakt, że rzucawka ciążowa jest bardziej rozpowszechniona w zimie. Autorka artykułu sugeruje, że może to być spowodowane brakiem ekspozycji na słońce. Stan przedrzucawkowy jest główną przyczyną umieralności matek na świecie. Charakteryzuje się wysokim ciśnieniem krwi, białkiem w moczu, a często obrzękiem stóp, nóg i dłoni oraz napadami padaczki. International Journal of Cancer Research and Treatment zaleca stosowanie suplementacji witaminą D w czasie ciąży.

Niedobór witaminy D: poważny globalny problem zdrowotny

Szacuje się, że do siedemdziesięciu procent Australijczyków ma niedobór lub niedostateczny poziom tego składnika odżywczego. Również w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie problem jest powszechny. Uważa się, że trzy czwarte amerykańskich nastolatków i dorosłych cierpi na niedobór witaminy D.

Podobnie wygląda to w Europie, gdzie poziom witaminy D we krwi jest niski i wynosi nawet do siedemdziesięciu procent populacji. Wykazano również, że ciężarne kobiety arabskie charakteryzują się wyjątkowo wysoką częstością występowania niedoboru witaminy D.

Pomimo tych informacji świat nadal ignoruje ten globalny problem zdrowotny.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2018/02/the-vitamin-d-factor-evidence-of-inverse-relationship-between-sun-exposure-and-all-cause-mortality>
