

ΠΩΣ Η ΟΛΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ ΕΠΑΝΑΦΕΡΕΙ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ & ΒΟΗΘΑ ΤΟΥΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΕΙΣ



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.

Ουσιαστικά όμως, η ανακάλυψη αυτή, κάθε άλλο παρά ανακάλυψη είναι διότι η αυστηρή νηστεία είναι μια αρχαία πρακτική όλων των μεγάλων πολιτισμών. Επίσης, εάν παρατηρήσετε τα ζώα, θα δείτε ότι όταν είναι άρρωστα, απομονώνονται και απέχουν από την κατανάλωση τροφής. Και παρόλο που πολλοί γιατροί επιμένουν να συστήνουν πλούσια διατροφή ενόσω ασθενούμε, θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη μας και την αρχαία παράδοση και τις νέες μελέτες που την επιβεβαιώνουν.

Διαβάστε επίσης:

[Νησαιοθεραπεία και επαναφορά της υγείας](#)

[Αντιμετωπίστε τις παιδικές ασθένειες χωρίς φάρμακα](#)

Σύνδεσμοι:

www.telegraph.co.uk

Πηγή: Εναλλακτική Δράση, enallaktikidrasi.com