

Gibanje, omega 3 in vitamin D za manj raka v zrelih letih

Znanstvene študije običajno preučujejo vpliv enega dejavnika na izbrani pojav. Letos pa je v reviji *Frontiers in Aging* izšel članek dr. Heike A. Bishoff-Ferrari in njenih sodelavcev iz 15 raziskovalnih inštitucij o vplivu treh dejavnikov na tveganje obolenja starejših za rakom. V triletni raziskavi je sodelovalo kar 2.157 prostovoljcev in prostovoljk iz 5 evropskih dežel, starih vsaj 70 let. Sodelujoči preteklih 5 letih niso imeli resnih zdravstvenih zapletov. Raziskovalce je zanimalo, kako enostavne krepilne vaje, opravljene doma, uživanje vitamina D (2000 IU/dan), oziroma omega 3 maščob morskega izvora (1 g/dan) vpliva na tveganje rakavih obolenj.

Raziskava je pokazala, da vsak od omenjenih dejavnikov zmanjšuje tveganje raka. V primerjavi s kontrolno skupino, ki ni uživala teh dopolnil in ni telesno vadila, se je tveganje tistih, ki so uživali le vitamin D zmanjšalo za 24%, tistih, ki so samo vadili, za 26%, tistim, ki so uživali samo omega 3 maščobe pa za 30%.

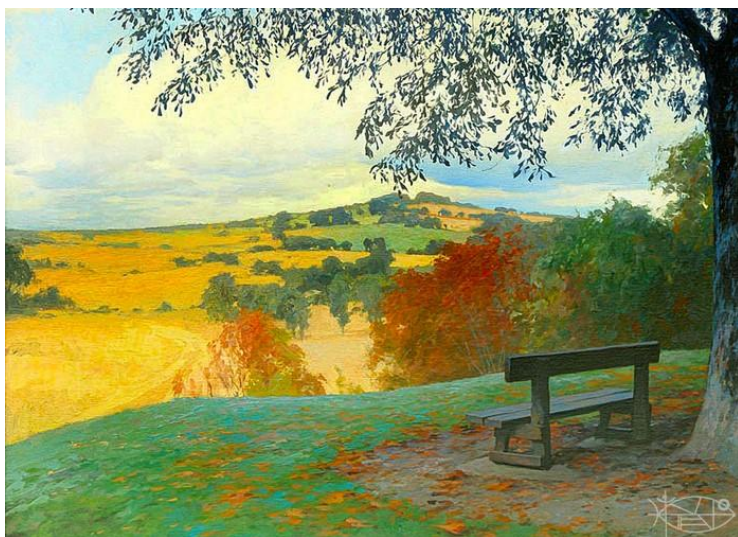
Še bolj se je tveganje raka zmanjšalo tistim, ki so upoštevali več dejavnikov. Tistim, ki so upoštevali 2 dejavnika, se je tveganje raka zmanjšalo od 44% do 48%. Tistim, ki so upoštevali vse tri dejavnika (uživali so torej vitamin D, omega 3 in so bili fizično aktivni) pa se tveganja raka najbolj znižalo in to kar za 61 %.

Znano je, da telesno gibanje koristi zdravju, prav tako tudi uživanje vitamina D in omega 3 maščob. Dobro pa je vedeti, da je s kombinacijo vseh treh tveganje za rakovo obolenje zmanjša vsaj dvakratno. Obramba pred rakom in mnogimi drugimi boleznimi je odvisna od moči našega imunskega sistema. To pa krepijo ne le telesno gibanje, vitamin D in omega 3, pač pa mnogi drugi prehranski dejavniki. Njim posvečamo to številko naši mesečnih novic.

Vir: <https://doi.org/10.3389/fragi.2022.852643>

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com



Melatonin krepi obrambo pred rakom

Melatonin ni le »hormon spanja«, pač pa neposredno spodbuja tudi delovanje imunskega sistema. Že leta 1988 je raziskovalna ekipa pod vodstvom G.J. Maestronija odkrila, da imajo celice T pomagalk našega imunskega sistema receptorje za melatonin. Ko se prilepi nanje, začnejo izločati signalne molekule – citokine, s katerimi spodbujajo in usmerjajo delovanje imunskega sistema, našega temeljnega obrabnega sistema proti raku in drugim boleznim

V drugem preizkusu iz leta 1994 je šest moških jemalo dva meseca vsak večer po 2 mg melatonina. Število celic ubijalk NK (natural killers) njihovega imunskega sistema, ki ubijajo rakave, z virusi okužene ali iz drugih razlogov bolne celice, se je povečalo kar za 240 % (Reiter et al, 1994).



Aminokislina OKA, probiotiki in FHES za manj raka

Imunski sistem krepimo tudi z ustreznimi hranili. Temeljno hranivo za ustvarjanje novih obrambnih celic v kostnem mozgu so aminokislina. Te dobimo iz užitih beljakovin. Žal vse vrste užitih beljakovin spodbujajo razvoj raka. Beljakovine živalskega izvora vsebujejo presežek metionina, ki se metabolizira v homocistein, ta pa spodbuja nastanek kardiovaskularnih bolezni in raka. A tudi uživanje beljakovine rastlinskega izvora ni brez nevarnosti. V presnovi ustvarjajo še več odpadkov, iz katerih telo med drugim ustvarja veliko glukoze. Rakave celice pa so požrešne nanjo.

Edina beljakovinska hrana, ki odpravlja oba omenjena problema so **aminokislina OKA**. Nimajo presežka metionina in ne ustvarjajo skoraj nič (1%) presnovnih odpadkov, torej tudi ne glukoze. Z njimi telo najlažje ustvarja nove obrambne celice in tako krepi odpornost proti raku.

Za naše zdravje je bistvenega pomena uravnotežena črevesna biota. Če v njej prevladujejo patogeni mikrobi najlažje spoznamo po ne prijetnem vonju blata. To je znak, da prevladujejo gnilobne in druge patogene bakterije. Po naših izkušnjah najceneje odpravimo smrdenje blata z uživanjem **bio probiotika EM**. Odprava smradu na stranišču je bistvena tudi za odpornost proti raku. Kar 70-80 % celic imunskega sistema je v predelu črevesja, kjer se večinoma ukvarjajo s toksičnimi snovmi, ki prodirajo v črevesje iz neuravnotežene črevesne biote. Z bio probiotikom EM odpravimo ta neprijeten vonj že v 2-3 dneh. S tem dosežemo, da se del obrambnih celic v črevesju sprosti in se preusmeri v boj proti raku, virusom, bakterijskim infekcijam. Raziskave kažejo, da uživanje probiotikov zavira razvoj raka v vseh fazah razvoja, celo v fazi metastaziranja.

Za uspešno delovanje imunskega sistema je pomembna tudi antioksidantskost tekočin v celicah in okoli njih. Žal pa ta z leti upada. Kri zdravega petdesetletnika je po abntioksidantskosti kar stokrat šibkejša kot kri zdravega dvajsetletnika. Uživanje antioksidantskega praška **FHES** po raziskavah poveča ustvarjanje energije v celicah (ATP) celo do petkratno. To pomeni, da z uživanjem FHES dajemo obstoječi armadi obrambnih celicah »večjo bojno moč« v boju z rakavimi celicami, virusi in patogenimi bakterijami. FHES ni priporočljivo uživati v času kemoterapije.

Redni kratki posti proti raku

Eden od kazalcev tveganja raka je IGF-1. V raziskavi v ZDA med ljudmi, ki se hranijo z mešano prehrano, starimi od 50 do 60 let, je bila povprečna vrednost IGF-1 za 8% nad zgornjo referenčno vrednostjo, IGF-1 veganov iste starostne skupine pa je bil za 25% nižji od zgornje referenčne vrednosti, kar je z vidika raka varneje. Tudi ketogena dieta (prehrana z veliko maščobami in zelo malo ogljikovih hidratov) precej zniža raven IGF-1. A tako veganstvo kot ketogena dieta ne varujeta povsem pred rakom.

Mnogo varnejši smo pred rakavimi obolenji če se raven IGF-1 v krvi spusti za 35 % do 50 % pod zgornjo referenčno mejo. To lahko dosežemo celo pri običajni prehrani, če se za dan ali dva vsak teden postimo. Onkolog dr. T. Howell in nutricionistka M. Harvie sta opravila poskus na skupini prostovoljk: po dva zaporedna dneva v tednu so uživale le po 650 kcal na dan, druge dni so jedle kot običajno. Tveganje za nastanek raka se je v nekaj tednih zmanjšalo za 40% Dr. M. Mosley je opravil podoben 6 tedenski poskus, v katerem se je dva nezaporedna dneva na teden postil (takrat je užil po 600 kcal hrane). Njegov IGF-1 se je v tem času spustil na idealno raven 35% do 50 % pod zgornjo referenčno mejo.



Po naših opažanjih pa se pri taki obliki posta lahko pojavi beljakovinska podhranjenost (siv ten ...). Zato smo z 12 prostovoljci preverili 3,5 dneva trajajoči polnovredni post, ki prav tako dovoljuje od 500 do 600 kcal na dan, vključuje pa tudi uživanje po vsaj 15 tablet OKA, bio probiotik EM in FHES. Preizkus je bil uspešen, saj se je kljub popolni beljakovinski prehranjenosti IGF-1 znižal za 7 indeksnih točk.

Po naših opažanjih pa se pri taki obliki posta lahko pojavi beljakovinska podhranjenost (siv ten ...). Zato smo z 12 prostovoljci preverili 3,5 dneva trajajoči polnovredni post, ki prav tako dovoljuje od 500 do 600 kcal na dan, vključuje pa tudi uživanje po vsaj 15 tablet OKA, bio probiotik EM in FHES. Preizkus je bil uspešen, saj se je kljub popolni beljakovinski prehranjenosti IGF-1 znižal za 7 indeksnih točk.

Če nam je pretežko postiti se, poskusimo vsaj užiti hrano v največ 8 urah na dan, 16 ur pa nič jesti. Tudi to znižuje IGF-1.