

НАШАТА ЛЕЧЕБНА АРМАДА

Правилното храненето може да отгледа добри микроорганизми в тялото, които лекуват и ни предпазват дори от генетични болести



Знаем ли от какво сме направени? От микроорганизми (бактерии, микроби, вируси и техните колонии), от клетки и от течности... Но тук ще говорим за първите, които неслучайно поставям на челно място. Наречени са човешки микробиом. Любопитното е, че човешките клетки спрямо човешкия биом са в съотношение 1:10. В едно тяло има повече бактериално ДНК отколкото човешко. Тялото

От февруарския брой на Списание 8 стартирахме рубрика "Нова клетка", с която даваме думата на Албина Фабиани, специалист по лечебно хранене, да ни разкрие тайните на здравето, което може да се постигне единствено... с правилна хранене! Изумително хора, които посещават "Програма Нова клетка" на Фабиани, забравят какво е диабет, сърдечна недостатъчност, хашимото, мигрена, менструален синдром и десетки други болестни състояния. Отслабват бързо и трайно, чувстват се заредени с енергия и жажда за живот. Историите ториите на десетки хора, които за броени седмици оставят в миналото болестите си, ви разказахме в януарския брой на Списание 8.

е домакин и на други видове микроорганизми като гъби, вируси, грожди... Тези колонии могат да живеят в симбиоза с нас или да са причина за болести, когато хармонията е нарушена. Човешкият биом оказва влияние както върху физическото здраве, така и върху менталното: от аутизъм, депресия, акне, алергии, наднормено тегло, системни инфекциозни заболявания, до артрит и заболявания от метаболитен характер.

СПАСИТЕЛНИЯТ ВТОРИ ГЕНОМ

Най-голямата концентрация на човешкия биом е разположена в червата и е от толкова голямо значение, че е наричана втория геном. В биологията геном означава наследствената информация на един многоклетъчен организъм или по-точно неговия хаплоиден комплект от хромозоми, наречен първи геном. Вторият геном ни освобождава от вярването, че сме жертви на гените си. Ако се родим с „лоши гени“, това не означава, че не можем да променим тяхното поведение. И понеже най-голямата концентрация на човешкия биом е в червата, е логично храната да е фактор от огромно значение за нашето здраве. Хранителният режим на човека има много по-голяма тежест от поведението на гените му! Семейната история на заболявания не е наша съгба. Забележете: гени е едно, тяхното поведение е друго. Независимо какви гени наследяваме от родителите, това, с което се храним, оказва огромно влияние върху начина, по който гените влияят на здравето. В "Програма Нова Клетка" го наричаме модулация на генната експресия чрез хранене, или нутриционална епигенетика.



ЛЕСНА САЛАТА ОТ ЗЕМНА ЯБЪЛКА

Нарежете на тънки шайби белена ябълка и земна ябълка. Овкусете с едро смлян черен пипер. Залейте с смес от пресен лимонов сок, мед и щипка сол с добавена една лъжица сметана. Поръсете със ситно нарязан копър.





ЗИМНА СУПА ОТ ЗЕМНА ЯБЪЛКА

Задушете ситно нарязани лук и стъбло от целина и добавете по щипка смлян кимион и ситно нарязан чесън. Изчакайте около две минути преди да добавите добре измитите и ситно нарязани зимни ябълки. Разбърквайте за около още 5 минути, след това добавете малко зеленчуков буион и малко ядково мляко (соя, бадем). Гответе още 15-20 минути. А след това блендирайте го гладко и сервирайте, като овкусите с малко прясно изстискан лимон и червен пипер. Тази супа се комбинира изключително добре със леко препечен черен хляб.

В миналото, както и сега, в някои случаи тази мутация на генната експресия се постигаше чрез (да ти настръхнат косите) превентативна мастектомия (превантативно отстраняване на гърда), профилактична тиреоидектомия (профилактично премахване на щитовидна жлеза) и т. н. За човека на бъдещето тези гравитични методи стават ненужни, тъй като вече се знае лечебната сила на храненето.

100 ТРИЛЪОНА МИКРООРГАНИЗМИ

Кои са местата на концентрация на микробиом? Казахме вече – в червата, включително в дебелото черво, на също и в плацентата, устната кухина, вагината, кожата. Носим над килограм микроби само в стомаха си и те са по-важни от всеки един ген от нашия собствен геном. Това е и най-сложният механизъм на баланс между добрите и лошите микроорганизми: екосистеми, колонозиращи от над 100 трилиона организми, като болшинството принадлежи на два типа Bacteria phyla: gram-negative Bacteroidetes и gram-positive Firmicutes, с малък примес на Actinobacteria, Fusobacteria и Verrucomicrobia phyla, като съотношенията варират. Въпросните микроби (биом) определят как и дали усвояваме храната, с която се храним, качеството на имунната ни система и дори начина, по който мислим, а оттам и поведението ни.

БИОМЪТ И ГЕНИТЕ

Родени сме с микробиом, който наследяваме от майките си. С течение на времето той се променя в зависимост от стила на живот, най-вече от храните, с които се храним. Затова много често членовете на едно семейство или род, имат сходно поведение, сходна медицинска съдба... това важи в голям степен и за популацията на една държава например. Любопитен факт е, че в недалечното минало и дори днес в много страни се практикува така наречената трансплантация на фекална маса, с цел подобряване на биома в дебелото черво и червата като цяло... аз лично намирам тази процедура за нецивилизована, за да не кажа инфантилна. По-човешко е просто да спазваме някои лесни правила за поддържане на здравословни колонии от микроорганизми.

Още за „Програма Нова клетка“:
www.programa-nova-kletka-bg.com

СЪВЕТИ ЗА ДОБЪР БИОМ:

1. Хранете микробите си с храна, която обичат: растителни, зърнени и бобови, семена и ядки (в ограничени количества).
2. Храна, богата на пребиотик, е: корени от цикория, земна ябълка, чесън, праз, лук, аспержи, пшенични зародиши, овесени ядки, банани (узрял).
3. Храна, богата на устойчива скорбяла: картофи и/или ориз, които се консумират, след като едн път са изстудени (след птиготвянето им).
4. Максимално изключете всички пакетиращи храни, които съдържат непроцносими съставки, те стимулират размножаването на лошите микроорганизми.
5. Приемайте антибиотик само когато е абсолютно необходимо: антибиотикът убива не само лошите, но и добрите микроорганизми.
6. Направете едномесечен курс с прием на пробиотици. И задължително взимайте при пиене на антибиотик!
7. Включете в ежедневната си храна ферментирани храни като кисело зеле и туршии (без оцет). Дори две лъжици кисело зеле на ден е достатъчно.
8. Изключете максимално всяка “храна”, която изобилства на захар.
9. Бъдете последователни. Екологията на колоните от микроорганизми, за които говорим, се променя всеки ден. Затова е важно да ги храните ежедневно с тяхната храна, за да получите стабилни резултати, които поддържат здравето ви през годините.
10. Движете се. И най-вече се хранете правилно, така, че да храните микробиома си, а не само да си пълните стомасите.

