

ALÉJATE DE LA INDUSTRIA QUE POCO A POCO TE MATA.

Escrito por Walid Harp para AMORCC

Nuestros antepasados cazadores-recolectores disfrutaron de una especie de fuerza e inmunidad contra enfermedades que es casi inaudita hoy en día. Su secreto estaba dentro de sus entrañas. Ahora, un estudio histórico de la Escuela de Medicina de Harvard indica que la salud no depende de la herencia genética porque después de todo hay fuerzas mayores en acción.

Apoya mi punto de vista de que al nutrir un microbioma intestinal similar a nuestros antepasados antiguos, se puede reducir drásticamente el riesgo de sufrir una enfermedad crónica.



Déjame explicarte. La "Extinción Masiva" de Bacterias Intestinales Sanas: Los investigadores de Harvard sospecharon que la verdadera razón por la que la enfermedad crónica se está disparando se debe a una interrupción básica en el equilibrio bacteriano del microbioma intestinal humano. Compararon la flora intestinal de tres grupos: 1) Aquellos que viven en la sociedad industrial contemporánea; 2) cazadores-recolectores contemporáneos que aún consumen una dieta primaria; y 3) cazadores-recolectores que acecharon las tierras silvestres de Utah y México, cazando hace 1.000 años.

Ahora, encontrar una manera de analizar la flora intestinal milenaria puede sonar imposible. Pero, rehidratando el material en "paleo-feces" (residuos humanos bien conservados en regiones extremadamente áridas) fueron capaces de hacerlo. Entre sus notables hallazgos encontraron que sus bacterias intestinales eran dramáticamente más saludables, mucho más diversas, más estables y más resistentes al estrés y las enfermedades.

El treinta y nueve por ciento de las antiguas bacterias intestinales que secuenciaron nunca se habían visto en ningún lugar antes. Plantearon la hipótesis de que estas bacterias intestinales primarias fueron completamente eliminadas por un "evento de extinción", a saber, la introducción de alimentos procesados, cargados de químicos y con alto contenido glucémico.

Los biomas intestinales primarios tenían niveles "marcadamente más bajos" de bacterias resistentes. Esto refleja el impacto de nuestro uso masivo de antibióticos hoy en día.



Los antiguos cazadores-recolectores tenían muchas menos bacterias que atacan el revestimiento mucoso del tracto digestivo. Esto causa "síndrome de intestino permeable" y enfermedad autoinmune desenfrenada. Finalmente, los investigadores informan que los microbiomas intestinales de los cazadores-recolectores antiguos y modernos son muy similares, ofreciendo una diversidad y adaptabilidad similares. ¹



Esto es justo lo que esperaríamos después de estudiar cazadores-recolectores como la tribu Hadza en Tanzania. Los cazadores-recolectores de hoy en día son notablemente fuertes y saludables. La diabetes, por ejemplo, es completamente ajena a ellos, simplemente nunca la experimentan. Ahora sabemos por qué. La flora intestinal de la tribu Hadza es similar a la de los cazadores primarios que vivieron hace mil años; esto significa que cualquier persona que consuma los nutrientes, proteínas y fibra adecuados puede ser tan fuerte y saludable como lo fueron nuestros antepasados primarios hace milenios. **¡Empecemos!**

Mi Plan de 4 Pasos para la Salud Primaria. Estos son cuatro pasos importantes para nutrir un microbioma intestinal diverso:

Poner fin a " asesinos bacterianos. "Necesitas proteger tus beneficiosas bacterias intestinales de sus enemigos mortales. Los residuos antibacterianos que se encuentran comúnmente en los alimentos, por ejemplo, pueden devastar las bacterias intestinales beneficiosas, una razón por la que recomiendo encarecidamente comer carne de res alimentada con pasto. Además, evitar los edulcorantes artificiales como la sacarina y la sucralosa, ya que tienden a disminuir las bacterias saludables.

Otras amenazas acechantes incluyen los aditivos químicos que se encuentran en el agua del grifo, incluido el cloro. Estos interrumpirán el equilibrio natural intestino-bacterias. Para evitarlos, invertir en un buen filtro de agua ya no es un lujo, sino una necesidad primaria.

Paralelamente, habrá que asegurarse de evitar los carbohidratos azucarados. Hacen que las bacterias patógenas florezcan, aumentando el riesgo de colitis ulcerosa y síndrome de intestino permeable.



Disfrutar de una amplia gama de alimentos fermentados fortalece al tipo de bacterias que nos benefician; Estos incluyen: yogur griego sin azúcar, kéfir, kombucha, chucrut, crema agria y natto, el plato japonés de soja fermentada. Todas son excelentes incubadoras para diversas bacterias intestinales beneficiosas, la clave para detener la inflamación en seco.

Añadir nuevas fuentes de fibra. El pueblo Hadza ama la fruta del árbol baobab. Es 50% fibra y lleno de antioxidantes. El fruto del baobab se seca naturalmente en la rama.

Entonces, la tribu Hadza lo usa como harina o lo muele en un polvo que agregan a bebidas o sopa. Tiene un sabor cítrico. Encontrará polvos baobab orgánicos certificados en línea. Debe venir de África, Australia, India o Madagascar. Pero asegúrate de revisar la etiqueta para evitar azúcares añadidos o conservantes.

Pro y Prebióticos. Dada la importancia de las bacterias beneficiosas, complementar con un buen probiótico tiene sentido. Busca un probiótico con al menos 10 mil millones de unidades formadoras de colonias (UFC) al día con múltiples cepas de lactobacillus y bifidobacterias. Además, busca un buen compuesto prebiótico para ayudar a " fertilizar " las bacterias buenas. Recomiendo una fibra vegetal especial llamada xilooligosacárido, más comúnmente llamada XOS.

Los estudios muestran que dos semanas de tomar sólo tres gramos al día de XOS desencadena un " cambio dramático "en la microbiota, incluyendo un "aumento significativo" en bacterias beneficiosas y "significativamente menor" Clostridium perfringens causante de enfermedades, una bacteria que causa colitis.



Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Referencias: El artículo original publicado en inglés por el Doctor en medicina Al Sars está disponible en la página electrónica <https://marketing.alsearsmd.com> y ha sido traducido y adaptado para AMORCC por Walid Harp. Dentro de sus fuentes de investigación mencionamos las siguientes:

1. Wibowo, Marsha C., et al. "Reconstruction of Ancient Microbial Genomes from the Human Gut." *Nature*, vol. 594, no. 7862, 1 de junio de 2021, pp 234-239. Acceso desde Nature.com sitio web, 6 de julio de 2021.
2. Yang, J., Summanen, P. H., Henning, S. M., Hsu, M., Lam, H., Huang, J., Ávila Li, Z. (2015). La suplementación con xilooligosacáridos altera las bacterias intestinales tanto en adultos sanos como prediabéticos: un estudio piloto. *Fronteras en Fisiología*, 6.
3. Lin, S.-H., Chou, L. M., Chien, Y. W., Chang, J. S., & Lin Ching-I. (2016, 29 De Agosto). Efectos Prebióticos de los Xilooligosacáridos en la Mejora del Equilibrio Microbiota en Sujetos Humanos. Retrieved April 11, 2021, from Gastroenterology Research and Practice website.