



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۴/۰۹/۲۸

نویسنده: داکتر جوزف میرکولا Dr. Joseph Merco
مترجم: پوهندوی داکتر سید حسام مل

دیابت و رابطه اش با کمبود ویتامین در بدن

منبع گلوبال ریسرچ مؤرخ ۲۰۲۴/۰۹/۲۵

عنوان به زبان انگلیسی: [Some Cases of Diabetes May Simply be a Vitamin B6 Deficiency](#)

برخی از مواردی که دیابت ممکن است به سادگی از کمبود ویتامین B6 باشد.



ویتامین B6 از طریق سلول های بتای "اولین پاسخ دهنده" در لوزالمعده نقش مهمی در تنظیم قندخون دارد، برخی از موارد دیابت ممکن است با کمبود یا اختلال عملکرد ویتامین B6 مرتبط باشد. کمبود ویتامین D با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 مرتبط است. حفظ سطح کافی ویتامین D ممکن است متا بولیسم گلوکوز را بهبود بخشد و خطر دیابت را کاهش دهد.

ویتامین های B، به ویژه B6، B12 و فولات «فولیک اسید»، هم برای کنترل قند خون و هم برای سلامت روان مهم هستند. آنها می توانند به مدیریت علائم دیابت و کاهش اضطراب و افسردگی کمک کنند. مواد معدنی مانند روی (زنک) مگنیزیم و کروم برای تنظیم قند خون و سلامت روان ضروری هستند. کمبود این مواد معدنی با پیشرفت دیابت و اختلالات خلقی «خلوق و مزاج» مرتبط است. سلامت **میتوکندری** برای پیشگیری از بیماری های مزمن مانند دیابت بسیار مهم است. کاهش قرار گرفتن در معرض سمومی مانند روغن دانه، اختلالات غدد درون ریز (پایافراغیه) و EMF ها [نیروی محرکه الکتریکی (emf) یک نیرو نیست، بلکه انرژی در واحد بار مورد نیاز برای جداسازی الکترونها در یک سلول الکترولیتی است... **تفصیل توسط این قلم** می تواند تولید انرژی سلولی و سلامت کلی را بهبود بخشد.

د پانو شمیره: له 1 تر 9

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنی دلیکنیزی بنی پازوالی د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرو مخکې په خیر و لولئ

توانایی بدن شما برای تنظیم قند خون به یک رقص پیچیده بین سلول های مختلف در لوزالمعده «غورمعده» بستگی دارد. تحقیقات یک با زیکن جدید و جذاب رادراین فرآیند پیچیده کشف کرده است سلول های بیتا « اولین پاسخ دهنده» که: این سلول های ویژه سریع ترین واکنش را در هنگام افزایش سطح گلوکز نشان می دهند و باعث ایجاد یک آبشار راز از فعالیت در سراسر پانکراس میشوند.

دانشمندان دریافته اند که این اولین پاسخ دهنده ها دارای یک امضای مولکولی منحصر به فرد هستند و آنها را از سایر سلول های بیتا «Beta» متمایز می کند. به طور جالبی، آنها سطوح بالاتری از آنزیمی به نام پیریدوکامین 5'- فسفات اکسیداز (PNPO) را بیان می کنند که برای تولید ویتامین B6 بسیار مهم است.

ممکن است در مورد پیریدوکسال 5'- فسفات (PLP) شنیده باشید که با پیریدوکامین 5'- فسفات اکسیداز (PNPO) متفاوت است. هر دوی آنها برای متابولیسم ویتامین B6 حیاتی هستند و نقش های متفاوت و متمایز دارند. PNPO آنزیمی است که سایر اشکال B6 را به PLP، ویتامین B6 فعال تبدیل می کند.

PLP ([Pyridoxal 5'-phosphate](#)) به عنوان یک کوآنزیم در بسیاری از تعاملات متابولیکی مانند متابولیسم اسید آمینه و سنتز انتقال دهنده های عصبی عمل میکند.

کمبود PNPO می تواند منجر به صرع «نیم سری» وابسته به ویتامین B6 شود، در حالی که کمبود PLP باعث مشکلات عصبی و متابولیک مختلفی می شود. PLP به دلیل دخالت مستقیم آن در متابولیسم معمولاً به عنوان مکمل استفاده می شود، در حالی که PNPO مکمل نیست. PLP برخلاف آنزیم پایدار PNPO به نور حساس است و نیاز به نگهداری دقیق دارد.

این کشف نشان می دهد که ویتامین B6 ممکن است نقش مهمی در ترشح انزولین و کنترل قند خون نسبت به آنچه قبلاً تصور می شد ایفا کند. با درک اهمیت این سلول های اولین پاسخ دهنده و تکیه بر آنها به ویتامین B6، محققان راه های جدیدی را برای پیشگیری و درمان دیابت باز می کنند.

ویتامین B6: بعنوان قهرمان گمنام تنظیم قند خون یافته های این مطالعه اهمیت حیاتی ویتامین B6 را در حفظ سطح قند خون سالم نشان می دهد. هنگامی که محققان با تولید یا عملکرد ویتامین B6 تداخل کردند، یک اختلال چشمگیر در توانایی پانکراس برای پاسخ به افزایش سطح گلوکز مشاهده کردند.

این اثر نه تنها در گورخرماهی [دانشمندان از انواع تکنیک های لابراتواری برای بررسی علت ژنتیکی بیماری های انسانی استفاده می کنند. تحقیقات اغلب از سلول های نمونه های بافت بیمار ان استفاده می کند، اما برای تعیین اینکه آیا جهش در یک ژن خاص می تواند باعث علائم بیمار شود، اغلب به مدل های حیوانی آزمایشی نیاز داریم. در حالی که موش ها و موش ها انتخاب های رایجی برای مدل سازی بیماری های انسانی در گذشته بوده اند، استفاده از گورخرماهی به سرعت در حال افزایش محبوبیت است. آیا این شما را شگفت زده می کند؟ بگذار توضیح بدهم **تفصیل توسط این قلم** بلکه در بافت پانکراس موش نیز مشاهده شد، که نشان می دهد این مکانیسم احتمالاً در همه گونه ها از جمله انسان حفظ شده است. پیامدهای این کشف عمیق است. این احتمال را افزایش می دهد که برخی از موارد دیابت یا پیش دیابت

ممکن است ریشه در کمبود یا اختلال عملکرد مرتبط با متابولیسم ویتامین B6 داشته باشد.

این دیدگاه جدید می تواند منجر به درمان های هدفمند تر و مؤثرتر برای افراد خاصی شود که با کنترل قند خون دست و پنجه نرم می کنند. به جای تمرکز صرف بر متابولیسم انسولین یا گلوکز، پرداختن ویا متمرکز شدن به وضعیت ویتامین B6 می تواند عملکرد طبیعی پانکراس را در برخی از بیماران بازگرداند.

درک جدیدی از هماهنگی پانکراس

پانکراس شما فقط انسولین را به روشی ساده و یکنواخت آزاد نمی کند. در عوض، برسلسله مراتب پیچیده ای از ارتباطات سلولی متکی است. این تحقیق نشان میدهد که سلول های پاسخ دهنده اول به عنوان رهبر عمل می کنند و فعالیت سلول های بتای اطراف را هماهنگ می کنند. این سازمان امکان واکنش سریع و هماهنگ به افزایش سطح قند خون را فراهم می کند.

این مطالعه از تکنیک های پیشرفته، از جمله اپتوژنتیک، برای دستکاری سلول های منفرد در پانکراس گورخرماهی های «جزایر پانکراس» زنده استفاده کرد. با فعال کردن یا خاموش کردن سلول های خاص، دانشمندان می توانند نحوه واکنش کل سیستم را مشاهده کنند. به طور قابل توجهی، آنها دریافتند که تداخل تنها با یک سلول پاسخ دهنده می تواند کل پاسخ پانکراس به گلوکز را مختل کند.

این نشان می دهد که این سلول های غنی از ویتامین B6 چقدر برای عملکرد کلی پانکراس شما مهم هستند. درک این سلسله مراتب سلولی بینش جدیدی در مورد چگونگی ایجاد دیابت و اهداف با لقه برای درمان های آینده ارائه می دهد. در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، این یافته ها نشان می دهد که اطمینان از وضعیت کافی ویتامین B6 می تواند یک استراتژی مهم برای حفظ سطح قند خون سالم باشد.

برای برخی از افراد، رفع کمبود ویتامین B6 ممکن است حتی برای بازگرداندن عملکرد طبیعی پانکراس و تنظیم گلوکز کافی باشد. ویتامین B6 به وفور در غذاهای حیوانی مانند گوشت گاو ارگانیک، مرتعی و همچنین سبزی های برگ دار تیره، پاپایا، مالت، ناک، خربوزه گرمه (cantaloupe) و کیله یافت می شود. مخمر مغذی منبع دیگری است.

کمبود ویتامین D: یک عامل خطر پنهان برای دیابت نوع 2

تحقیقات همچنین ارتباط شگفت انگیزی بین سطوح «سویه» ویتامین D و دیابت نوع 2 را روشن کرده است. مطالعه ای که در هند انجام شد، رابطه بین ویتامین D و هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c)، یک نشانه کلیدی برای کنترل طولانی مدت قند خون را بررسی کرد.

یافته ها نشان می دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع 2 در مقایسه با افراد بدون این بیماری، سطح ویتامین D به میزان قابل توجهی پایین تر دارند.

علاوه بر این، یک رابطه معکوس بین سطوح ویتامین D و HbA1c وجود دارد - با افزایش سویه ویتامین D، HbA1c کاهش می یابد. این نشان می دهد که حفظ سطح کافی ویتامین D ممکن است نقش مهمی در مدیریت قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 داشته باشد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید منبع اصلی ویتامین D است، اما بسیاری از مردم برای حفظ سطح کافی ویتامین D تلاش می کنند، حتی در مناطق گرمسیر.

عواملی مانند سبک زندگی در خانه، رنگدانه های تیره تر پوست و منابع غذایی محدود به کمبود گسترده ویتامین D کمک می کند و آن را به یک نگرانی برای سلامتی جهانی تبدیل می کند. اهمیت ویتامین D بسیار فراتر از سلامت استخوان است. این هورمون ضروری بر بسیاری از عملکردهای بدن شما، از جمله تعاملات سلولی، فعالیت عصبی عضلانی و عملکرد ایمنی تأثیر می گذارد. کمبود ویتامین D با بسیاری از مشکلات سلامتی، از راشیتیزم در کودکان گرفته تا پوکی استخوان، سرطان 9 و اوتیسم در بزرگسالان مرتبط است. در حالی که مکانیسم های دقیق ارتباط ویتامین D با متابولیسم گلوکوز هنوز در حال بررسی است، شواهد در حال ظهور چندین مسیر بالقوه را نشان می دهند. ویتامین D ممکن است حساسیت به انزولین را بهبود بخشد و التهاب را کاهش دهد، که هر دو برای حفظ سطح قند خون سالم بسیار مهم هستند.

ویتامین D و دیابت: از بین بردن ارتباط

با حفظ سطوح بهینه ویتامین D، ممکن است بتوانید متابولیسم گلوکوز خود را بهبود بخشیده و خطر ابتلا به این بیماری مزمن را کاهش دهید. تحقیقات همچنین نشان داده است که کمبود ویتامین D بر حساسیت به انزولین تأثیر منفی می گذارد و می تواند مستقیماً بر ترشح انزولین از سلول های بتا پانکراس تأثیر بگذارد. مشخص شده است که مکمل ویتامین D به طور قابل توجهی قند خون ناشتا، سطح انسولین و مقاومت به انسولین را در بیماران دیابتی بهبود می بخشد. علاوه بر این، نقش ویتامین D در تعدیل التهاب و استرس اکسیدایش آن را به یک بازیگر کلیدی در دیابت و سلامت روان در بیماران دیابتی تبدیل می کند. در دیابت، ویتامین D با ممانعت از رونویسی هسته ای و کاهش تولید سیتوکین به کاهش التهاب سیستمیک کمک می کند. این اثر ضد التهابی بسیار مهم است، زیرا التهاب عامل مهمی در مقاومت به انسولین و اختلال عملکرد سلول های بتا است.

جراح عمومی فلوریدا مواد مغذی برای کووید را تبلیغ می کند.

کمبود ویتامین D افراد مبتلا به دیابت در معرض افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب، و همچنین زوال شناختی هستند. توانایی ویتامین D در تنظیم کردن رویدادهای مرتبط با استرس اکسیداتیو و تأثیرگذاری بر مکانیسم های دفاعی آنتی اکسیدانی از این نظر مفید است.

مطالعات نشان داده است که ماژول شبکه ژن (nutraceutical-gene) تغذیه ای مشترک بین مقاومت به انزولین و افسردگی وجود دارد که نشان می دهد رفع کمبود ویتامین D می تواند به طور بالقوه از هر دو بیماری جلوگیری کند. نظارت منظم بر سطح ویتامین D و قرار گرفتن در معرض آفتاب مناسب و مصرف مکمل، در صورت لزوم، ممکن است برای افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت و مشکلات سلامت روان هستند یا در حال حاضر با آن سروکار دارند، مفید باشد.

شیوع جهانی کمبود ویتامین D (تعریف شده به عنوان سطح کمتر از 20 نانوگرم در میلی لیتر) و نارسایی (تعریف شده به عنوان سطح 20 تا کمتر از 30 نانوگرم در میلی لیتر) 40٪ تا 100٪ است، بنا بر این بسیاری از مردم کمبود دارند. در سطح جهان، 76.6 درصد از بزرگسالان سطح ویتامین D زیر 30 نانوگرم در میلی لیتر (75 نانومول در لیتر) دارند.

علاوه بر این، بارها نشان داده شده است که 20 نانوگرم در میلی لیتر برای سلامتی خوب و پیشگیری از بیماری به شدت ناکافی است، به این معنی که شیوع واقعی افراد بدون سطوح بهینه ویتامین D حتی بیشتر است. تنها راه برای تعیین میزان قرار گرفتن در معرض آفتاب کافی و/یا میزان ویتامین D3 که باید مصرف کنید این است که سطح ویتامین D خود را اندازه گیری کنید، در حالت ایده آل دو بار در سال. هنگامی که سطح ویتامین D خود را با آزمایش خون تأیید کردید، مهم است که قرار گرفتن در معرض نور خورشید و/یا مکمل ویتامین D3 را بر این اساس تنظیم کنید. سپس، به یاد داشته باشید که در عوض سه تا چهار ماه دوباره آزمایش کنید تا مطمئن شوید که به سطح هدف خود رسیده اید.

سطح بهینه برای پیشگیری از سلامتی و بیماری بین 60 ng/mL و 80 ng/mL (150 nmol/L تا 200 nmol/L) است، در حالی که حد کفایت به نظر می رسد حدود 40 ng/ml باشد. در اروپا، اندازه گیری های مورد نظر شما به ترتیب 150 نانومول در لیتر تا 200 نانومول در لیتر و 100 نانومول در لیتر است.

قدرت ویتامین های B: چیزی فراتر از کنترل قند خون

در حالی که ویتامین B6 در مدیریت دیابت نقش اساسی دارد، کل مجموعه ویتامین B نقش مهمی در تنظیم قند خون و سلامت روان ایفا می کند. مطالعات اخیر نشان داده است که ویتامین های B، به ویژه B6، B12 و فولیات، برای عملکرد بهتر مغز و تولید انتقال دهنده های عصبی مانند دوپامین و GABA ضروری هستند.

کمبود این مغذی های کوچک با اختلالات عصبی، از جمله اضطراب و افسردگی مرتبط است، در حالی که دوزهای بالای مکمل های ویتامین B6 به طور قابل توجهی علائم اضطراب، استرس و افسردگی را کاهش می دهد. یک مطالعه گزارش داد که بزرگسالانی که 25 میلی گرم ویتامین B6 را دو بار در روز به مدت شش ماه مصرف می کردند، بهزیستی ذهنی را بهبود می بخشند.

علاوه بر این، ویتامین B6 به طور موثر سطح گلوکوز خون را در دیابت بارداری کاهش می دهد و پس از مصرف کربوهیدرات ها با مهار فعالیت آنزیم آلفا گلوکوزیداز روده کوچک، سطح گلوکز خون پس از غذا را کاهش می دهد. کنترل و عملکرد کلیه در بیماران دیابتی با کاهش سطح هموسیستئین. 23

قانون متعادل کننده مواد معدنی:

زنک (روی) مگنیزیم و کروم مواد معدنی اند که نقش حیاتی در حفظ تعادل قند خون و سلامت روان دارند. به عنوان مثال، روی برای تنظیم قند خون و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. مطالعات نشان داده اند که مکمل روی می تواند غلظت گلوکز ناشتارا بهبود بخشد و از آسیب اکسیداتیو در دیابت محافظت کند. علاوه بر این، کمبود روی با افسردگی و اضطراب مرتبط است، زیرا نوروپاتی های حاوی روی در نواحی مغز یافت می شوند که بر خلق و خو و توانایی شناختی تأثیر می گذارند.

مگنیزیم، یکی دیگر از مواد معدنی ضروری، در بیش از 300 واکنش آنزیمی، از جمله واکنش های مربوط به متابولیسم گلوکز، نقش دارد.

هیپومگنیزیمیا یا سطوح پایین مگنیزیم به شدت با دیابت نوع 2 مرتبط است و می تواند منجر به پیشرفت سریعتر بیماری شود. در همین حال، نشان داده شده است که مکمل مگنیزیم باعث افزایش حساسیت به انسولین در بیماران دیابتی و بهبود علائم افسردگی و اضطراب می شود. کروم، در حالی که کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است،

در مدیریت دیابت و سلامت روان نیز نوید بخش بوده است. سطوح پایین کروم با افزایش خطر ابتلا به دیابت و افزایش التهاب همراه است مشخص شده است که مکمل کروم کنترل قند خون را بهبود می بخشد و میل به کربوهیدرات و نوسانات خلقی یامزاجی را در افراد مبتلا به علائم افسردگی کاهش می دهد. 28 با اطمینان از دریافت کافی این مواد معدنی از طریق رژیم غذایی یا مکمل های هدفمند، ممکن است بتوانید هم کنترل قند خون و هم از کنترل قند خون خود ورفاه روانی حمایت کنید.

سلامت میتوکندری یک کلید نادیده گرفته شده برای پیشگیری از بیماری های مزمن مانند دیابت است

افزایش بیماری های مزمن، از جمله دیابت، ممکن است با چیزی بیش از کمبود مواد مغذی مانند ویتامین B6 و ویتامین D مرتبط باشد. و میدان های الکترومغناطیسی (EMF) - نقش مهمی در به خطر انداختن تولید انرژی سلولی دارند.

این سموم محیطی را در روده ایجاد می کنند که به باکتری های تولید کننده اندوتوکسین کمک می کند و به طور بالقوه در ایجاد طیف گسترده ای از بیماری ها از جمله بیماری قلبی، سرطان و چاقی نقش دارد. کلید پرداختن به این مسائل در بازگرداندن تولید انرژی سالم در سطح سلولی نهفته است که به نوبه خود به حفظ تعادل فلور روده کمک می کند.

برخلاف تصور رایج، گلوکز در واقع سوختی برتر برای بدن شما در مقایسه با چربی های رژیمی است. در حالی که قند تصفیه شده در مقادیر زیاد ناسالم است، اما مضرت از چربی های غیراشباع چندگانه (PUFA) موجود در روغن دانه است. از بین بردن این روغن ها که در غذاهای فوق فرآوری شده رایج هستند، برای سلامتی مطلوب بسیار مهم است.

مصرف بیش از حد چربی می تواند باعث شود بدن شما متابولیسم چربی را به متابولیسم گلوکز ترجیح دهد و در نتیجه تولید انرژی کمتر از حد مطلوب را به همراه دارد. این مهم است زیرا هر فرآیند بدن به در دسترس بودن انرژی کافی متکی است. با تمرکز بر افزایش تولید انرژی میتوکندری، بسیاری از مسائل بهداشتی را می توان به طور طبیعی برطرف کرد.

سموم صنعتی، مانند چربی های امگا 6 حاصل از روغن های گیاهی و دانه ها، پلاستیک ها با افزودنی های استروژن مانند و EMF، به شدت بر تولید انرژی میتوکندری تأثیر می گذارند. پرداختن به این عوامل، همراه با کمبود مواد مغذی مانند ویتامین B6، ویتامین D و مواد معدنی، ممکن است در پیشگیری و مدیریت بیماری های مزمن، از جمله دیابت، کلیدی باشد.

از حدس زدن در مورد سلامتی خود خسته شده اید؟ مسیر شما به سوی شفافیت با HOMA-IR آغاز می شود

آیا به انزولین مقاوم هستید؟ تست HOMA-IR ابزاری قدرتمند برای تعیین این موضوع است. آزمایش HOMA-IR که در سال 1985 ساخته شد، سطح گلوکز ناشتا و انسولین را ترکیب می کند تا تصویر واضحی از عکس العمل بدن شما به انزولین به ما ارائه دهد. این یک آزمایش قابل اعتماد و عملی برای مقاومت به انسولین و پیش دیابت است.

آنچه HOMA-IR را متمایز میکند، قابلیت دسترسی و قابلیت اطمینان آن است. برخلاف روش های پیچیده و تهاجمی، این آزمایش فقط به خون گیری نیاز دارد. این امر آن را برای بیماران راحت و برای استفاده در کلینیک ها کاربردی می کند

HOMA-IR معیار واضحی از مقاومت به انسولین را ارائه می دهد. این به افراد و پزشکان کمک می کند تا مشکلات متابولیک را زودتر تشخیص دهند و بهبودها را در طول زمان پیگیری کنند. فرمول **HOMA-IR** به شرح زیر است : $HOMA-IR = \frac{\text{گلوکز ناشتا} \times \text{انسولین ناشتا}}{405}$ ، جایی که گلوکز ناشتا بر حسب میلی گرم در دسی لیتر اندازه گیری می شود انسولین ناشتا بر حسب $\mu\text{IU/mL}$ (واحدهای ریز بین المللی در هر میلی لیتر) اندازه گیری می شود. 405 ثابتی است که مقادیر را نرمال می کند اگر از mmol/L برای گلوکز به جای mg/dL استفاده می کنید، فرمول کمی تغییر می کند: $HOMA-IR = \frac{\text{گلوکز ناشتا} \times \text{انسولین ناشتا}}{22.5}$ ، که در آن گلوکز ناشتا بر حسب mmol/L اندازه گیری می شود انسولین ناشتا با واحد میکرو IU/mL اندازه گیری می شود و 22.5 عامل نرمال کننده برای این واحد اندازه گیری است. بنابراین، چه چیزی یک نمره **HOMA-IR** 1.0 یا کمتر را در نظر گرفته می شود؟ هر چیزی زیر 1.0. اگر بالاتر از آن هستید، مقاوم به انسولین در نظر گرفته می شوید. هرچه مقادیر شما بالاتر باشد، مقاومت به انسولین شما بیشتر است. برعکس، هرچه نمره **HOMA-IR** شما کمتر باشد، مقاومت به انسولین کمتری خواهید داشت، با این فرض که دیابت نوع 1 نیستید و انسولین تولید نمی کنید. مقاومت به انسولین اغلب قبل از علائم آشکار مشکل وجود دارد، بی سر و صدا تعادل بدن شما را مختل می کند و زمینه را برای شرایط جدی بعداً فراهم می کند.

اتفاقاً نمره **HOMA-IR** شخصی من 0.2 است که فوق العاده پایین است. در واقع، این پست دکترا کیت شاناهان است که من را با **HOMA-IR** معرفی کرده است. دلیل این امر این است که بدن من در سوزاندن سوخت کارآمد تر شد، به دلیل افزایش دسترسی به گلوکز. من کربوهیدرات های اضافی مصرف کردم که به سلول های انرژی می داد. آنها می توانستند عملکرد بهتری داشته باشند، که سلامت متابولیک من را بهبود بخشید.

راه انقلابی به سوی شفا و طول عمر در 50 سال گذشته، من در پی بی وقفه چگونگی بهترسازی سلامت و تندرستی و پیشگیری از بیماری بوده ام. هر سال به حقیقت نزدیک ترمی شوم. اما این بار، من متقاعد شده ام که بالاخره هسته های حقیقتی را کشف کرده ام که تقریباً به همه کمک می کند تا از هر بیماری جسمی که از آن رنج می برند بهبود یابند. من یک مکاشفه پیشگامانه راکشف کرده ام که ظرفیت شگفت انگیزی برای تغییر سلامت جهانی دارد و آن قدرت انرژی سلولی است. این فقط یک روند سلامتی دیگر نیست. این کلید اساسی برای باز کردن توانایی های شفاف بخش ذاتی بدن شما و دستیابی به نشاط پایدار است.

بحران بهداشت پنهان

تقریباً همه کسانی که این مطلب را می خوانند، تنها حدود یک سوم انرژی مورد نیاز خود را برای معکوس کردن بیماری و قدرت بدن خود برای بازسازی و ترمیم سلول های آسیب دیده تولید می کنند. تقریباً همه ما درسیاه چاله تخریب خود تداومی باکتری های روده خود هستیم که برای کمک به ما برای بازیابی پتانسیل کامل انرژی خود بسیار مهم است.

در اینجا یک واقعیت شگفت انگیز وجود دارد: یک آزمایش خون بسیار حساس و ارزان به ما نشان می دهد که بیش از 99 درصد از ما مقاومت به انسولین داریم و در نتیجه ناآگاهانه با انرژی سلولی به خطر افتاده زندگی می کنیم. این اپیدمی خاموش

توضیح می‌دهد که چرا میلیون‌ها نفر با مشکلات بهداشتی مداوم دست و پنجه نرم می‌کنند و احساس می‌کنند در چرخه‌ای از درمان‌ها گرفتار شده‌اند که هرگز مشکل را کاملاً حل نمی‌کند. اما امیدی وجود دارد و در درون سلول‌های شما نهفته است.

زندگی‌ای را تصور کنید که در آن بدن شما با انرژی زمزمه می‌کند، جایی که بهبودی به طور طبیعی اتفاق می‌افتد و سن فقط یک عدد است. این یک رویای دور از دسترس نیست - این واقعیتی است که من بیش از یک سال است که آن را تجربه کرده‌ام و منتظر هستم زمانی که شما برهنر سلامت سلولی مسلط شوید.

معرفی «راهنمای شما برای سلامت سلولی»

جدیدترین کتاب من، "راهنمای شما برای سلامت سلولی: باز کردن قفل علم طول عمر و شادی" فقط یک کتابچه راهنمای کاربر نیست - گذرنامه شما برای انقلابی در سلامت شخصی است. این راهنمای جامع شما را با دانش تغییر دهنده زندگی توانمند می‌کند:

- کشف کنید که چگونه میتوکندری خود را برای انرژی بی‌حد و حصر و التیام سریع تامین کنید.
- اسرار متابولیسم را که شما را در برابر پیری و بیماری مقاوم و سرزنده نگه می‌دارد، کشف کنید.
- شناسایی و حذف سه خرابکار میتوکندری اولیه در کمین محیط شما
- بر شیوه زندگی نوآورانه و استراتژی‌های رژیم غذایی مسلط شوید که تولید انرژی سلولی شما را افزایش می‌دهد این در مورد رفع سریع یا راه حل‌های موقت نیست. این در مورد تغییر اساسی سلامت شما در پایه آن است - سلول‌های شما.

یادداشتها

- 1, 2, 3, 4, 5 [Science Advances, June 26, 2024](#)
- 6 [Harvard TH Chan, The Nutrition Source: Vitamin B6](#)
- 7, 8, 11 [Apollo Medicine, April 2024](#)
- 9 [World J Gastrointest Oncol. 2024 Jun 15;16\(6\):2394-2403. doi: 10.4251/wjgo.v16.i6.2394](#)
- 10 [Cureus. 2023 Oct 26;15\(10\):e47716. doi: 10.7759/cureus.47716. eCollection 2023 Oct](#)
- 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 [Nutrients. 2023 Sep; 15\(18\): 3929](#)
- 17 [Endocr Pract. 2021 May; 27\(5\): 484–493, Introduction](#)
- 18 [Frontiers in Nutrition, March 16, 2023](#)
- سطری چند درمورد نویسنده این مقاله علمی و طبیبی :
جوزف مایکل مرکولا /mər'koulə/ ؛ متولد ۸ جون ۱۹۵۴ (طرفدار طب جایگزین آمریکایی،
داکتر استئوپاتی و شخصیت تجاری اینترنتی است.



جوزف مايکل مرکولا

د پانډو شميره: له 9 تر 9

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ