



REDOX og fordøyelsen vår

Hva er det? Og hva kan vi gjøre med det?

I de siste 5-10 årene har vi fått økt forståelse for hvordan balansen av bakterier i tarmen (microbiome) påvirker vårt genetiske potensiale, immunsystemets helse, og stoffskiftet. Det viktigste i forholdet for denne bakteriologiske øko-system balansen er hvordan REDOX molekylene sørger for at ressurser frigis slik at bakteriene reparerer, igjenoppretter og erstatter seg selv.

VANLIGVIS TENKER VI PÅ TARMHELSE i

form av hvordan tarmens vegger reparerer seg selv fra betennelse eller skader i celleveggen. Forskning har nå vist at det er bakteriene i tarmen som er hemmeligheten til vår tarmhelse. La oss sette dette i ett perspektiv: 90% av cellene i kroppen er ikke en gang våre. De tilhører små bakterier som bor i mage/tarmkanalen. Deres mangfoldighet, antall og type, er bokstavelig talt direkte ansvarlig for vår helhetlige helse.

«Gode» bakterier som lever i tarmen kan til og med guide vårt eget genuttrykk! Grunnen til det er å hjelpe kroppen til å tilpasse seg forskjellig ernæringsmessig forhold. Kroppen blir bedre optimalisert ved å tilføre den riktig næring som er riktig for stoffskiftet. Gode bakterier gror best med plantebasert mat. «Dårlige» (patogene (sykdomsfremkallende mikroorganismer)) bakterier gror som ugress med hvilken som helst mat, men de elsker sukker og stivelse. En god balanse i øko-systemet i tarmen betyr en god vekst av gode bakterier, da når du enklest ditt fulle metabolske potensiale.

Gode bakterier i tarmen elsker REDOX molekylene. I tidsskriftet *Journal of Microbiology*, 2012 nr 81, viser forfatterne at veksten av gode bakterier i celle/vevs kultur (dyrking av celler i ett kunstig medium utenfor deres naturlige medium) er knyttet til ett godt «Redox potensiale» for å sørge en god vekst

av bakteriene. En jevn, god vekst og formering av bakterier er helt nødvendig for vår helse. 97% av det genetiske materialet i kroppen vår er ikke lagret i våre celler, men cellulært i DNA av bakteriene som finnes i vår mage/tarm. Disse genene aktiveres og styres av informasjonen som er i maten vår, og av Redox molekylene. Patogene bakterier har en oppgave, og vi trenger dem spesielt i tider med mye stress. De bryter ned mat til fettsyrer som igjen blir lagret i leveren. Dette hjelper oss til å håndtere stress, men gir oss ikke energi til å jobbe eller være fysisk aktive.

Tidligere trodde man at det var bra å hjelpe tarmen ved å ta probiotika, spise en plantebasert diett og unngå giftige valg som brus, søtningsstoffer, pasta, hvete osv. I dag har vi muligheten til å supplere kroppen med Redox molekylene og dermed hjelpe mikrobene med et spennende og nytt våpen. Det finnes ingen biotilgjengelig Redox molekylene i den ferske organiske maten vi spiser. De er ustabile og blir ødelagt før de kan gjøre noe produktivt med cellenes redox potensiale. Heldigvis finnes det nå stabiliserte Redox molekylene tilgjengelig som tilskudd, noe som dramatisk kan hjelpe oss å stabilisere balansen i mikrobene. Redox supplementer går dypere enn næring, den penetrerer vår cellehelse på et molekylært nivå.

** Journal of Microbiology 2012 Volume 81 Pg. 131-142.*