

Autophagie



**6 WEGE ZUR
AKTIVIERUNG!**



1

Was ist Autophagie

Wenn Sie Ihr Energieniveau erhöhen, Fett verlieren, Ihre geistige Klarheit verbessern, das Krankheitsrisiko verringern und Ihre allgemeine Gesundheit verbessern wollen, müssen Sie die Autophagie aktivieren. Autophagie entsteht, wenn Ihr Körper alte, beschädigte oder überschüssige Zellen recycelt und entsorgt, um Platz für die Bildung neuer und gesunder Zellen zu schaffen. Eine der besten Möglichkeiten, die Autophagie zu aktivieren, ist das Fasten, aber Sie können die Autophagie auch ohne Fasten aktivieren.

Das Wort Autophagie kommt von dem griechischen Begriff "Auto - Phagein", was so viel bedeutet wie "Selbst-Essen". Autophagie bezieht sich auf den Prozess des zellulären Recyclings, bei dem Ihre Zellen verschiedene Bestandteile verstoffwechseln, um sie wiederverwenden und neue und gesündere Zellstrukturen aufzubauen.

Innerhalb jeder Zelle gibt es eine Anzahl von Organellen. Dies sind wesentliche Bestandteile, die den Organen in Ihrem Körper, aber innerhalb Ihrer Zelle, ähnlich sind. Wenn Ihre Zellen Stressfaktoren ausgesetzt sind, wie z.B. Nährstoffmangel durch Fasten, entstehen Phagophoren, eine vorübergehende doppelte Membranstruktur. Diese Phagophoren sind in der Lage, sich auszudehnen. Sie haben auch ein enormes Maß an Flexibilität und sind in der Lage, bestimmte Zellbestandteile, einschließlich Lipide, Proteine und ganze Organellen, zu umgeben und zu isolieren.

Im Wesentlichen ermöglicht dieser Prozess Platz für neue, gesündere und besser funktionierende Zellen und Zellbestandteile.

Die Hauptantriebskraft der Autophagie ist der zelluläre Stress. Dieser kann durch Nährstoffentzug, wie Fasten oder Bewegung, oder andere Stressfaktoren entstehen. Da Ihr Körper ständig auf der Suche nach Homöostase oder physiologischem Gleichgewicht ist, um zu überleben, ändern sich die Anforderungen an den Stress. Wenn ein solcher Stress auftritt, signalisiert die angeborene Intelligenz Ihres Körpers den Abbau alter und geschädigter Zellen und Organellen, um neue und gesunde Zellen zu schaffen, anstatt effiziente Energie und allgemeine Gesundheit zu erzeugen.

2

Vorteile der Autophagie

Die Autophagie hat mehrere Vorteile für Ihre Gesundheit und Energie. Lassen Sie uns diese Vorteile nacheinander betrachten.

Alte Zellen loswerden

Jede Ihrer Zellen hat eine bestimmte Lebensdauer. Ältere Zellen haben im Allgemeinen mehr Verschleiß. Sie sind weniger funktionsfähig und weniger effizient als jüngere Zellen. Sie sind möglicherweise stoffwechselbedingt unflexibel und haben Schwierigkeiten, Fette als Brennstoff zu verwenden. Sie können sogar Entzündungen in Ihrem Körper fördern. Beschädigte und alte Zellen können Ihren gesamten Körper gefährden. Die Aktivierung der Autophagie ermöglicht es Ihrem Körper, diese alten Zellen loszuwerden und Platz für neue Zellen zu schaffen.

Verbesserung der mitochondrialen Gesundheit

Die Mitochondrien sind das Kraftwerk Ihrer Zellen. Sie sind einzigartige Organellen, die zelluläre Energie produzieren. Wenn Ihr Körper nicht durch regelmäßige Autophagiephasen geht, haben Sie am Ende dysfunktionale, metabolisch unflexible Mitochondrien.

Wenn Sie die Autophagie aktivieren, ermöglicht es Ihrem Körper, dysfunktionale Mitochondrien abzubauen und wiederzuverwenden und stattdessen neue, metabolisch flexible und gesunde Mitochondrien zu schaffen.

Eliminierung viral infizierter Zellen

Viren unterscheiden sich von anderen Krankheitserregern, wie Bakterien, Parasiten und Hefen. Sie können in Ihre Zellen eindringen und die Expression Ihrer Zellgenetik und Ihres Stoffwechsels beeinflussen. Ein starkes Immunsystem kann zwar die Expression von Viren ausschalten, aber es wird sie nicht los.

Schlafende Viren in Ihrem Körper können später wieder aktiv werden, wenn Ihr Immunsystem geschwächt ist. Wenn Sie die Autophagie aktivieren, ermöglicht es Ihrem Körper, infizierte Zellen auf natürliche Weise zu eliminieren, die Virusaktivität zu reduzieren und Ihnen zu helfen, Viren leichter zu bekämpfen

Reduziert die zelluläre Apoptose

Ältere Zellen können Apoptose oder Zelltod erleiden. Dieser Prozess führt zu einem Stoffwechsell-zustand, der für den Körper belastend sein und zu Entzündungen führen kann.

Die Autophagie ist jedoch ein sauberer und energieeffizienter Prozess, der nicht zu Entzündungen führt. Die Aktivierung der Autophagie ist eine viel bessere Möglichkeit, alte Zellen zu recyceln.

Stärkerer und stressresistenterer Körper und Geist

Die Autophagie hilft, einen stärkeren und widerstandsfähigeren Körper und Geist zu schaffen. Sie ermöglicht es Ihren Zellen, gesünder, stärker und widerstandsfähiger gegen Abnutzung zu werden.

Sie hilft, Entzündungen in Ihrem Körper zu reduzieren. Sie fördert die Gesundheit des Darms, die Stimmung, die mentale Verarbeitung und das Gedächtnis. Die Autophagie kann Ihnen helfen, die optimale Gesundheit zu erreichen, die Sie sich wünschen

3

Fasten und Autophagie

Längeres Fasten ist eine der wirkungsvollsten Methoden, um die Autophagie zu stimulieren.

Sie können die Autophagie jedoch auch auf andere Weise stimulieren. Eine partielle Fastenkur oder eine Fastenimitationsdiät für 5 Tage alle ein oder zwei Monate kann die Autophagie ernsthaft beeinflussen. Auch intermittierende Fastenstrategien, die die Mahlzeiten auf eine 6-8-stündige oder kürzere Essenszeit beschränken, stimulieren täglich ein gesundes Maß an Autophagie.

4 Wege zur Aktivierung der Autophagie

Kalorienbeschränkung & Proteinbeschränkung

Während Protein für den Muskelaufbau, die Knochendichte, die Fettverbrennung, die Gehirn- und Herzgesundheit unerlässlich ist, kann zu viel Protein in Ihrer Ernährung die Insulinproduktion erhöhen, die Ketonproduktion blockieren und den mTOR-Weg aktivieren. Die Forschung hat die Kalorien- und Proteinbeschränkung mit der Aktivierung der Autophagie in Verbindung gebracht. Während Fasten und intermittierendes Fasten großartige Möglichkeiten sind, Kalorien- und Proteineinschränkung zu erreichen, können Sie dies auch ohne Fasten tun.

Wenn Sie sich auf echte, nährstoffreiche Lebensmittel konzentrieren, können Sie automatisch und ohne Anstrengung eine Kalorieneinschränkung erreichen.

Eine ketogene Ernährung mit hohem Fett-, aber nur mäßigem Eiweißgehalt ist eine gute Möglichkeit, die Autophagie effektiv zu aktivieren.

Zur Gewichtsabnahme empfehlen wir 1,0 - 1,2 Gramm Protein pro kg Körpergewicht.

Ketogene Ernährung

Wenn Sie auf einer ketogenen Diät sind, reicht es nicht aus, einen kohlenhydratarmen, moderaten Protein- und fettreichen Mahlzeitenplan zu essen. Es ist wichtig, dass Sie sich auf echte, nährstoffreiche Lebensmittel konzentrieren, anstatt sich auf ketofreundliches Junkfood zu verlassen.

Eliminieren Sie raffinierten Zucker, raffinierte Öle, ungesunde Fette, verarbeitete Lebensmittel, Junk Food, künstliche Inhaltsstoffe und Giftstoffe. Essen Sie viel nährstoffreiche, entzündungshemmende Lebensmittel, einschließlich Blattgrün, wie Grünkohl und Spinat, nicht stärkehaltiges Gemüse, wie Gurke und Sellerie, Kräuter und Gewürze, wie Oregano und Kurkuma, Früchte mit niedrigem glykämischen Index, wie Beeren und Zitrone, gesunde Fette wie Avocados und Kokosnussöl, sauberes Eiweiß wie Weidefleisch und Wildfisch, Nüsse und Samen wie Mandeln und Hanfsamen sowie fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Kokosnusskefir. Probieren Sie statt eines normalen Frühstücks Kurkuma-Fettkaffees oder Keto Matcha Grüner Tee zum Frühstück.

Intensive Bewegung

Intensives Training ist ein sehr effektiver Weg, um die Autophagie zu aktivieren. Wir empfehlen hochintensives Intervalltraining und Widerstandstraining für das beste Ergebnis. Beide schaffen eine Umgebung von Stress für den Körper, die hilft, die Autophagie zu aktivieren.

Intensives Training hilft, die Fettverbrennung anzuregen, die Stimmung und den mentalen Fokus zu verbessern, den Hirnnebel zu klären und die Energie zu erhöhen. Es hilft auch, das menschliche Wachstumshormon (HGH) zu stimulieren, das eine Umgebung schafft, die großartig ist, um die Autophagie, die Reparatur und Erhaltung des Muskelgewebes und die Fettverbrennung zu aktivieren.

Um die Autophagie zu aktivieren, sollten Sie mindestens 5 Mal pro Woche trainieren. Versuchen Sie eine Mischung aus hochintensivem Intervalltraining und Widerstandstraining für eine Mischung aus kardiovaskulärer Fitness und Kraft.

Priorisieren Sie guten Schlaf

Guten Schlaf zu priorisieren ist unglaublich wichtig für Ihre allgemeine Gesundheit. Ein gesunder Schlafzyklus und ein zirkadianer Rhythmus sind beide mit der Autophagie verbunden. Schlechte Schlafgewohnheiten können Energiemangel, Entzündungen und Krankheiten verstärken. Untersuchungen haben gezeigt, dass schlechter Schlaf auch einen Mangel an neuronaler Autophagie verursacht. REM-Schlaf und Autophagie ermöglicht es Ihrem Körper, die neuronale Integrität, Homöostase und Funktionen aufrechtzuerhalten.

Um die Autophagie zu aktivieren, sollten Sie 7 bis 9 Stunden pro Nacht schlafen. Entwickeln Sie eine regelmäßige Schlafenszeit und eine entspannende Nachtroutine, die Ihnen zu einem guten Schlaf verhilft.

Wärme- und Kälte-Therapie

Um die Autophagie zu aktivieren, empfehlen wir eine Wärme- und Kältetherapie. Kurze Zeiten intensiver Hitze- und Kälteeinwirkung können die Autophagie aktivieren, indem sie den Körper durch extreme Temperaturschwankungen stark belasten. Ihr Körper wird schnell wieder ins Gleichgewicht kommen wollen, um die Homöostase zu erreichen. Diese Praxis kann Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen, Infektionen und Stress erhöhen und Ihr Immunsystem verbessern. Sie hilft auch, Serotonin und Dopamin zu erhöhen und Ihre Stimmung zu verbessern.

Wir empfehlen, regelmäßig in einer Infrarotsauna zu sitzen und dann in einen kalten Pool zu springen oder eine kalte Dusche zu nehmen. Sie können Ihre Dusche mit kaltem Wasser beenden oder zwischen heißem und kaltem Wasser wechseln.

Autophagie-aktivierende Kräuter

Eine der besten Möglichkeiten, die Autophagie zu aktivieren, ist die Verwendung von Kräutern, die die Autophagie aktivieren. Diese Kräuter sind reich an Polyphenolen, die helfen, die mTOR-Bahnen zu unterdrücken und den AMPk-Weg zur Aktivierung der Autophagie zu aktivieren. Lassen Sie uns einen Blick auf einige der wichtigsten autophagie-aktivierenden Kräuter werfen, die Sie ausprobieren können.

Matcha Grüne-Tee

Matcha-Grüntee ist reich an Antioxidantien und Polyphenol-EKGC, das die Autophagie durch Nachahmung der Auswirkungen der Kalorienbeschränkung aktiviert.

Ingwer und Kurkuma

Ingwer und Kurkuma sind beides unglaubliche entzündungshemmende Kräuter mit chemischen Verbindungen, die Entzündungen, Schmerzen, Darmgesundheitsprobleme, das metabolische Syndrom und Fettleibigkeit reduzieren.

Resveratrol

Resveratrol ist eine Verbindung, die in Rotwein, Weintrauben, Beeren und Erdnüssen gefunden wird und die Autophagie aktiviert, indem sie mTOR durch ATP-Konkurrenz hemmt.

Zitrus-Bergamotte

Die Zitrusbergamotte ist eine einzigartige orangengroße Frucht voller Antioxidantien und gesundheitlicher Vorteile, die die Autophagie, insbesondere die Autophagie der Haut, aktiviert.

Oregano, Salbei und Rosmarin

Oregano, Salbei und Rosmarin sind duftende, köstliche, entzündungshemmende Kräuter mit antioxidativen und entzündungshemmenden Verbindungen, die helfen, die Autophagie zu aktivieren.