

# Des chercheurs découvrent comment régénérer tout le système immunitaire en seulement 48 heures !

Jeûner pendant 2 jours peut se révéler vraiment incroyable pour le corps !

Le jeûne est souvent pratiqué pour **perdre rapidement du poids**, mais il peut aussi **aider l'organisme à combattre les maladies**.

Selon une nouvelle étude, **s'abstenir de manger pendant deux jours seulement peut régénérer le système immunitaire et aider l'organisme à combattre les infections**.

[Des scientifiques de l'University of Southern California](#) ont déclaré que les résultats pourraient avoir des **implications majeures pour les personnes âgées et les personnes souffrant de problèmes immunitaires, comme celles atteintes de cancer**.

Les chercheurs ont testé **les effets du jeûne pendant deux à quatre jours sur une période de six mois chez la souris et l'humain**. Dans les deux cas, **une longue période sans manger a entraîné une baisse significative du nombre de globules blancs**.

**Chez la souris, chaque cycle de jeûne déclenchait la régénération de nouveaux globules blancs à base de cellules souches, ce qui renouvelait le système de défense de l'organisme**.

Valter Longo, professeur de gérontologie et de sciences biologiques à l'University of Southern California, a déclaré : « Cela donne le feu vert aux cellules souches pour commencer à se multiplier et **reconstruire le système dans son ensemble...** La bonne nouvelle, c'est que **le corps s'est débarrassé des parties endommagées ou usées du système, les parties inopérantes, pendant le jeûne.** »

Il a ajouté : « Maintenant, si vous partez avec un système fortement endommagé par la chimiothérapie ou la vieillesse, **les cycles de jeûne peuvent générer, littéralement, un nouveau système immunitaire.** »

L'étude a également montré que **le jeûne réduit les niveaux de l'enzyme PKA**, un effet connu pour augmenter la longévité dans les organismes simples, **ainsi que les niveaux de l'hormone IGF-1**, cette dernière à des concentrations élevées pourrait favoriser le vieillissement, la progression tumorale et le risque de cancer.

De plus, un petit essai clinique pilote a révélé que **le jeûne pendant une période de 72 heures avant la chimiothérapie protégeait les patients de la toxicité**.

« Bien que la chimiothérapie sauve des vies, elle cause des dommages collatéraux importants au système immunitaire. **Les résultats de cette étude suggèrent que le jeûne peut atténuer certains des effets nocifs de la chimiothérapie** », a déclaré Tanya Dorff, professeure adjointe de médecine clinique à l'University of Southern California.

**D'autres études cliniques sont nécessaires, et une telle pratique ne devrait être entreprise que sous la supervision d'un médecin.**

[https://mangermediterranéen.com/comment-regenerer-tout-le-systeme-immunitaire-en-seulement-48-heures/?fbclid=IwAR3Npo-yVY\\_6v9dCftWsfIBJITVyKs2fGPRpF3FdyYjBURsFkLd1WwxLx-o](https://mangermediterranéen.com/comment-regenerer-tout-le-systeme-immunitaire-en-seulement-48-heures/?fbclid=IwAR3Npo-yVY_6v9dCftWsfIBJITVyKs2fGPRpF3FdyYjBURsFkLd1WwxLx-o)