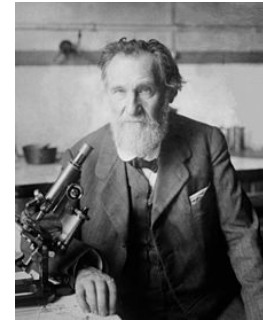


Kort forklart-  
Ilja Metschnikow: 1845- 1916 (døde i Paris).



Russisk zoolog, phylogenetikker, darwinist, bakteriolog og immunolog. Han fikk nobelprisen i medisin i 1908 for sitt arbeidet rundt immunforsvaret, og ble udødelig som «faren til det cellulære immunforsvaret». Fra 1888 lærte han ved det berømte Institut Pasteur i Paris.

Metschnikow anså betennelsesprosesser forårsaket av skadelige tarmbakterier som ansvarlig for aldringen hos mennesker. Derfor forsket han på matvarer anriket med melkesyrebakterier (probiotika), for å forsinke aldringsprosesser. Melkesyre produserende bakterier, som kjent fra rømme eller yoghurt, og spesielt fra kefir, skulle ifølge hans teori fortrenge sykdomsfremkallende bakterier, og dermed forlenge livet.

Boken hans «The prolongation of life» fra 1908 kan leses her:

<https://archive.org/details/prolongationofli00metciala/page/n5/mode/2up?view=theater>

I den påfølgende artikkelen fra 2013 disukterer Mackowiak fra USA dagens fokus på probiotika i ly av artiklene fra Metchnikoff.

Probiotiske produkter hat blitt en milliard- industri verden over, og nå følger mikrobiomanalysene etter! Tanken å forbedre helsen med hjelp av avførings- transplantasjoner bygger på Metchnikoffs observasjoner, dessuten modellen om bakteriell translokasjon (lekketarm), som slipper bakterier fra tarmen inni den menneskelige kroppen, med mulighet til å skape akutt eller kronisk sykdom. Åreforkalkning kan være en følgetilstand.

Metchnikoff var overbevist over at en enkel og nøktern livsstil med moderert mat- og alkoholinntak, daglig fysisk aktivitet, et liv i fredfulle omgivelser, regelmessig arbeid og mental stimulering legger var grunnlaget for at langt liv.

For å undertrykke skadelige tarmbakterier anbefalte han med hjelp *Lactobacillus bulgaricus* syrnede melkeprodukter.



## Recycling Metchnikoff: probiotics, the intestinal microbiome and the quest for long life

**Philip A. Mackowiak**<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup> Medical Care Clinical Center, VA Maryland Health Care System, Baltimore, MD, USA

<sup>2</sup> Department of Medicine, University of Maryland School of Medicine, Baltimore, MD, USA

Over a century ago, Elie Metchnikoff theorized that health could be enhanced and senility delayed by manipulating the intestinal microbiome with host-friendly bacteria found in yogurt. His theory flourished for a time, then drifted to the fringe of medical practice before re-emerging in the mid-1990s as a concept worthy of mainstream medical attention. Metchnikoff also predicted the existence of bacterial translocation and anticipated theories linking chronic inflammation with the pathogenesis of atherosclerosis and other disorders of the aged.

# THE PROLONGATION OF LIFE

OPTIMISTIC STUDIES

BY

ÉLIE METCHNIKOFF

SUB-DIRECTOR OF THE PASTEUR INSTITUTE, PARIS

18139

THE ENGLISH TRANSLATION

EDITED BY

P. CHALMERS MITCHELL

M.A., D.Sc. OXON., HON. LL.D., F.R.S.

*Secretary of the Zoological Society of London; Corresponding Member  
of the Academy of Natural Sciences of Philadelphia*

G. P. PUTNAM'S SONS  
NEW YORK & LONDON  
The Knickerbocker Press

UNIV. OF CALIFORNIA  
AND JOHNS HOPKINS LIBRARY

7725 1