

CO SKÓRA I OCZY MAJĄ WSPÓLNEGO?

www.imed.guru



LAMININE IMMUNE+++ OMEGA+++ DIGESTIVE+++ LAMIDERM APEX / BUSINESS

Skóra jest największym organem w organizmie, który jest wystawiony na działanie czynników zewnętrznych. Mimo, że oczy są tylko niewielką częścią anatomiczną, to również są narażone na te czynniki. Obie części ciała są wrażliwe na działanie promieni słonecznych, dlatego chronimy je za pomocą kremów ochronnych i okularów słonecznych.



GLOBALNY WZROST ZACHOROWAŃ NA RAKA SKÓRY

Ilość rozpoznanych przypadków raka skóry w świecie jest wysoka. Ochrona skóry jest nie tylko kwestią urody, ale również sprawą zdrowia. Warstwa ozonowa składająca się z odmiany tlenu, którego cząsteczka zawiera 3 atomy znajduje się nad atmosferą ziemi i pomaga w odbiciu promieni UV, dzięki czemu nie bombardują one ziemi z tak dużą intensywnością. Stosowanie chlorofluorowęglowodorów (CFC) i innych chemikaliów przemysłowych zmniejszyło grubość tej warstwy ochronnej i spowodowało, że jesteśmy narażeni na ostrzejsze promieniowanie UV niż miało to miejsce w przeszłości.

Liczne badania przeprowadzone w ciągu ostatnich kilku lat na zwierzętach wykazały, że spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA) chroni przed uszkodzeniami skóry spowodowanymi intensywnym promieniowaniem ultrafioletowym. Poważne uszkodzenia komórek spowodowane promieniami słońca powodują mutacje komórek i rany skóry. Pomimo, że nie wiadomo dokładnie, jakie mechanizmy mogą być odpowiedzialne za pomoc przy ochronie skóry przed uszkodzeniami DNA u ludzi lub zwierząt spowodowanymi promieniowaniem ultrafioletowym, to kilka takich mechanizmów jest znanych:

- Czy rozpad komórek układu immunologicznego może naprawić uszkodzoną skórę?
- Czy promienie UV powodują uszkodzenie DNA komórek skóry skutkujące ich mutacją?
- Czy jest to połączenie kilku czynników naraz, w tym uszkodzeń spowodowanych utleniaczami?

U osób z grupy stosującej suplementy omega-3s wystąpił 800% wzrost zawartości tych kwasów w krwiobiegu.

BADANIA POKAZUJĄ, ŻE KWASY OMEGA-3 CHRONIĄ SKÓRĘ PRZED USZKODZENIEM SPOWODOWANYM PROMIENIOWANIEM UV

Ostatnio przeprowadzono randomizowane badania z zastosowaniem podwójnie ślepej próby na 42 zdrowych osobach, którym zalecono użycie 4g dziennie oczyszczonych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3 (EPA) lub innych mononienasyconych kwasów tłuszczowych przez trzy miesiące. U osób z grupy stosującej suplementy omega-3s wystąpił 800% wzrost zawartości tych kwasów w krwiobiegu. Wrażliwość na oparzenia słoneczne uległa zmniejszeniu u osób stosujących kwasy omega-3, natomiast pozostała bez zmian u osób stosujących zwykłe kwasy tłuszczowe.¹

I gdy takie osoby zostały poddane działaniu promieni UV, to zaobserwowano u nich kilka poważnych uszkodzeń skóry. Markerów uszkodzenia skóry było znacznie mniej w grupie osób stosujących suplementy kwasów omega-3 EPA niż u osób używających kwas oleinowy. Kwasy Omega-3 EPA przyczyniły się do zmniejszenia niektórych uszkodzeń skóry, zwykle spowodowanych przez silne promieniowanie ultrafioletowe. Autorzy stwierdzili, że wystąpiło mniej uszkodzeń struktury DNA w komórkach skóry, i dalej doszli do wniosku że uwzględnienie EPA w diecie może chronić przed ostrymi uszkodzeniami genów spowodowanymi przez promienie UV, które są odpowiedzialne za poważne zmiany mutagenne i rany skóry.¹



POWAŻNE DOWODY NA TO, ŻE KWASY OMEGA-3S MOGĄ ZMNIJSZYĆ RYZYKO STARCZEGO ZWYRODNIENIA PLAMKI ŻÓLTEJ (AMD)

Związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) jest stanem, w którym plamka żółta będąca częścią oka odpowiedzialna za najostrejsze i najbardziej szczegółowe widzenie zaczyna stawać się coraz cieńsza i pękać, co prowadzi do utraty widzenia.² Jeśli schorzenie to jest nieleczone, może prowadzić do ślepoty. Uważa się, że długotrwałe, trwające latami narażenie na działanie promieni słonecznych może promować powstanie związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej. Jest to tzw. foto utlenianie. W celu ochrony oczu, należy zmniejszyć ryzyko uszkodzeń wywołanych utlenianiem spowodowanym przez zbyt silną ekspozycję na działanie promieni słonecznych.

Przeprowadzono kilka obszernych badań w różnych częściach świata, aby dowiedzieć się, czy jakieś konkretne składniki odżywcze w diecie mogą mieć wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia starczego zwyrodnienia plamki żółtej (AMD).² Wcześniejsze badania kliniczno-kontrolne przeprowadzane w ramach Badań Kliniczno-Kontrolnych Nad Chorobami Oka w USA wykazały związek pomiędzy wyższym spożyciem kwasów tłuszczowych n-3 a mniejszym ryzykiem zaawansowanego starczego zwyrodnienia plamki żółtej wśród osób stosujących dietę ubogą w kwas linolowy. Badania Oczu Blue Mountains (Australia) wykazały efekt ochronny kwasów tłuszczowych n-3 przed zachorowaniem na starcze AMD wśród osób spożywających najwięcej kwasów tłuszczowych omega-3.²

W jednym z największych badań prowadzonych przez Rządowy Instytut Chorób Oczu nazwanym „Studium Chorób Oczu Związanych z Wiekiem (AREDS)”, w którym uczestniczyło 3600 osób wykazano, że przyjmowanie dużej ilości antyutleniaczy i cynku może zmniejszyć ryzyko zachorowania na starcze zwyrodnienie plamki żółtej o około 25%.² Stwierdzono, że spożywanie witaminy C i E, cynku i stosowanie diety bogatej w pigmenty antyutleniające może znacznie przyczynić się do zachowania wzroku u ludzi o wysokim poziomie ryzyka wystąpienia zaawansowanego AMD. Inne zaskakujące odkrycie polegało na tym, że uczestnicy badania wykazujący najwyższe spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 byli również znacznie mniej podatni na neowaskularne starcze zwyrodnienie plamki żółtej.² Pomimo, że nie istnieje żaden pewny sposób zapobiegania AMD, to można jednak zastosować pewne środki opóźniające jego wystąpienie i łagodzące przebieg.



JAK POPRAWIĆ KONDYCJĘ SKÓRY I OCZU

1. Stosuj odzież ochronną i zmniejsz lub ogranicz narażenie na bezpośrednie działanie promieni słońca. Chroń oczy przed słońcem za pomocą okularów słonecznych dobrej jakości i kapelusza z szerokim rondem.
2. Stosuj dietę bogatą w świeże owoce i ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, sałata, kapusta. Te ostatnie są szczególnie bogate w luteinę i zeaksantynę, które mają kluczowe znaczenie dla zdrowia oczu.
3. Wzbogać swoją dietę o IMMUNE⁺⁺⁺. Mieszanka Life-C w formule IMMUNE⁺⁺⁺ jest o 200% bardziej biologicznie przyswajalna i pozostaje w krwiobiegu dwa razy dłużej niż tradycyjne formy witaminy C. IMMUNE⁺⁺⁺ ma ponadto inne zalety takie jak zawartość ważnych bioflawonoidów i przeciwutleniaczy pochodzących z jagód camu camu i owoców granatu wspomagających i wzmacniających działanie antyutleniające witaminy C. Beta glukan pochodzący z mieszanki grzybów jest aktualnie przedmiotem badań pod kątem działania regeneracyjnego.
4. Przyjmuj codziennie OMEGA⁺⁺⁺ zgodnie z podanymi wskazaniem, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia starczego zwyrodnienia plamki żółtej. Suplementacja OMEGA⁺⁺⁺ dostarcza składników odżywczych niezbędnych dla zdrowych oczu i skóry. Badania wykazują, że spożycie równoważnika 1,5-3,0 g EPA i DHA, co odpowiada 3-4 kapsułkom preparatu OMEGA⁺⁺⁺ podnosi poziom kwasów omega-3 w krwiobiegu. Odpowiednia ilość kwasów omega 3s jest konieczna do optymalizacji wielu funkcji organizmu istotnych dla zdrowia. Preparat LifePharm OMEGA⁺⁺⁺ zawiera również witaminę K ważną dla naturalnych czynników krzepnięcia krwi i dodatkowo działa korzystnie na serce. OMEGA⁺⁺⁺ zawiera również ekskluzywny ekstrakt LifePharm z zapłodnionych jaj ptaków i koenzym CoQ 10 Extended Release - formułę o wysokiej bio-dostępności. Mitochondria - centrum decydujące o sile każdej komórki ciała zależy od CoQ 10, który ma podstawowe znaczenie dla optymalnej energii funkcjonowania.



www.imed.guru



LAMININE IMMUNE⁺⁺⁺ OMEGA⁺⁺⁺ DIGESTIVE⁺⁺⁺ LAMIDERM APEX / BUSINESS



Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.

ŹRÓDŁA

1. Marie-Jose S.T. i in. Wpływ kwasu eikozapentaenowego - wielonienasyconego kwasu tłuszczowego omega-3 na ryzyko zachorowalności na raka UVR u ludzi. Ocena działania wczesnych markerów genotoksycznych. Carcinogenesis (2003) 24 (5):919-925. doi: 10.1093/carcin/bgg038
2. Aya Aoki, Maiko Inoue, et al. Stwierdzono, że zawarte w diecie kwasy tłuszczowe n-3, a-tokoferol, cynk, witamina D i C oraz beta karoten wpływają na powstanie i rozwój starczego zwyrodnienia plamki żółtej. Nature, Scientific Reports, 2016, Tom 6, Nr art.20723.