

Forever Pomesteen Power

– kompozycja antyutleniaczy



dr Emilia Zgirska-Kulazińska

Po pierwsze, wolne rodniki mnożą się niejako „przez pączkowanie”, powodując łańcuchową reakcję rodnikową. Z chwilą zapoczątkowania tej reakcji rodników zaczyna nieustannie przybywać, a jednocześnie rośnie ich złożoność.

Po drugie, reakcje te zachodzą w niezwykle szybkim tempie – w każdej sekundzie powstaje ich miliony.

Po trzecie, stan skażenia środowiska naturalnego sprawia, że wolne rodniki w zmasowany sposób atakują nas również z zewnątrz. Dym tytoniowy, spaliny samochodowe, światło słoneczne i inne rodzaje promieniowania, zanieczyszczenie wody, przetworzone produkty żywnościowe, metale ciężkie i inne przemysłowe związki chemiczne, a także leki – to wszystko przykłady czynników zwiększających wytwarzanie wolnych rodników w naszym organizmie.

Do akcji muszą wkroczyć antyoksydanty, które wymiatają tyle wolnych rodników, ile potrafią, zanim powstaną szkodliwe zmiany. Nawet kiedy te zmiany powstaną, działanie niektórych antyutleniaczy może te szkody naprawić, pod warunkiem, że w twoim organizmie jest dostateczna ich ilość. Jeżeli przeważają reaktywne substancje utleniające, rozwijają się wszystkie choroby zwyrodnieniowe – tym szybciej, im większy jest ich nadmiar.

Forever Pomesteen Power to kompozycja antyutleniaczy, których synergiczne, czyli nawzajem wzmacniające się działanie, jest kluczowe dla naszego zdrowia i długowieczności.

Forever Pomesteen Power to wyciąg z wielu owoców – wszystkie zajmują jedno z pierwszych miejsc na tzw. liście ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), która określa zdolność pochłaniania wolnych rodników przez obecne w owocach antyutleniacze.



Granaty i mangostan – owoce wyjątkowo rzadko goszczące na naszych stołach – zawierają silną dawkę antyutleniaczy, zwłaszcza z grupy ksantonów, które mają duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Również **maliny i jeżyny** zawierające liczne polifenole chronią przed mutacjami genów wywołanych przez toksyny, a przez to hamują rozwój komórek nowotworowych.

Musimy pamiętać, że układ immunologiczny jest odpowiedzialny za wychwytywanie błędów powstałych w organizmie. Każda

Nie możemy obejść się bez powietrza, a ściślej – bez tlenu. Potrzebujemy go do wszystkich czynności życiowych. Jednak wykorzystując tlen niezbędny do życia, produkujemy jednocześnie wolne rodniki, które mogą przyczynić się do naszej śmierci, jeśli będzie ich za dużo.

Wolne rodniki odgrywają pewną pozytywną rolę w organizmie: są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesów życiowych, zwłaszcza przy biosyntezie DNA, czy produkcji hormonów, ale powinny ulegać szybkiej neutralizacji, natychmiast po spełnieniu swojej funkcji. Ogromna ilość wolnych rodników powstaje jako produkt uboczny różnych reakcji chemicznych zachodzących w komórkach. Bardzo aktywny chemicznie charakter tych substancji decyduje o ich szkodliwości. Mogą niszczyć błonę komórkową, powodując śmierć komórki, lub uszkadzać kod genetyczny albo utleniać różne związki chemiczne, przyczyniając się do zmiany ich struktury, co zapoczątkowuje rozwój chorób.

Dlaczego to jest takie groźne?

mutacja to potencjalna komórka nowotworowa, a ta przy odpowiednim działaniu tzw. czynników promocyjnych może stać się wyjściową komórką do powstania nowotworu. Średnio powstaje

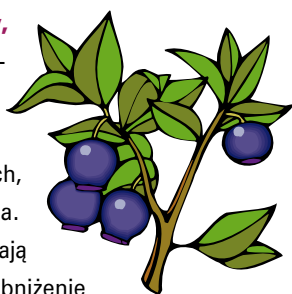


około 6 komórek nowotworowych w ciągu godziny. Nasz układ immunologiczny naprawdę ma co robić! Dbajmy o jego sprawne działanie.

Nasza ulubiona trutka, czyli papierosy, zawiera ponad 4000 trucizn, w tym wiele związków rakotwórczych, także kadmu, który niszczy kod genetyczny komórek, przyczynia się do bezpłodności

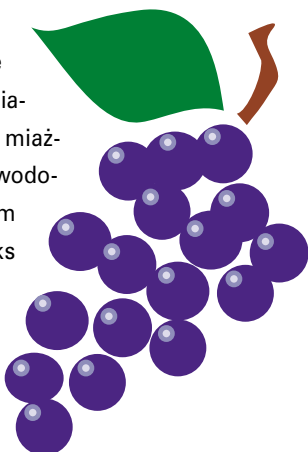
u mężczyzn oraz wad wrodzonych u dzieci palących ojców. Palacze potrzebują znacznie więcej ochronnych antyutleniaczy!

Kolejne owoce to **czarne jagody**, zawierające różne grupy antyoksydantów. Hesperydyna i diosmina mają duży wpływ na zmniejszenie oksydacji w naczyniach krwionośnych, zapobiegając utlenianiu śródbłonna.



Obniżają również ciśnienie krwi, działają przeciwzakrzepowo, wpływają na obniżenie poziomu cukru we krwi. Wszystkie te czynniki mają wpływ na zapobieganie rozwojowi miażdżycy! Kolejne grupy antyoksydantów to katechiny i antocyjanidyny, których czarne jagody zawierają najwięcej ze wszystkich owoców. Te z kolei zapobiegają zbyt szybkim zmianom degeneracyjnym oczu. Hamują rozwój zaćmy, opóźniają zwyrodnienie nerwu wzrokowego, do którego dochodzi w jaskrze, a także rozwój retinopatii cukrzycowej prowadzącej do utraty wzroku u chorych z cukrzycą. Zapobiegając zmianom oksydacyjnym, spowalniają zwyrodnienie plamki żółtej siatkówki oraz pomagają powiększyć pole widzenia i poprawić widzenie nocne. U osób z krótkowzrocznością obniżają nadmierne napięcie mięśni otaczających oczy. Jagody wykorzystywane są również przy leczeniu choroby wrzodowej, ponieważ zwiększają wydzielanie ochronnego śluzu w żołądku. Zawierają też cynk, magnez i selen, ważne minerały biorące udział w antyoksydacji. Selen jest składnikiem najważniejszego, antyutleniającego związku naszego układu enzymatycznego, jakim jest glutation.

Kolejne owoce to **winogrona**, a konkretnie wyciąg z ich pestek. Zawarte w nich proantocyjanidyny hamują utlenianie śródbłonna naczyń, zapobiegając miażdżycy, zmniejszają kruchość naczyń obwodowych, a także zapobiegają wylewom obwodowym. Piknogenol to kompleks około 40 różnych bioflawonoidów działających wewnątrz- i zewnątrzkomórkowo. Jest on około 50 razy silniejszy od witaminy E i witaminy C wobec niektórych rodzajów wolnych



rodników. Wchłania się do organizmu w ciągu kilku sekund, zwiększając w sposób synergiczny skuteczność innych antyutleniaczy, takich jak witaminy A, C i E. Wpływa na działanie układu odpornościowego, hamując samoistne mutacje, czyli ma działanie przeciwnowotworowe. Pokonuje barierę krew-mózg, w związku z czym może zwalczać wolne rodniki w obrębie mózgu. Wiele badań wskazuje, że zapobiega rozwojowi chorób degeneracyjnych ośrodkowego układu nerwowego, jak choroba Alzheimera, Parkinsona, ale przede wszystkim stwardnienie rozsiane, ponieważ niszczy główny wolny rodnik uszkadzający komórki nerwowe.

Wyciąg z nasion winogron jest również silnym antybiotykem. Piknogenol hamuje także rozwój miażdżycy, obniża ciśnienie tętnicze i działa przeciwzakrzepowo. Poprawia również jakość ściany naczyniowej, ponieważ wpływa na zwiększenie produkcji kolagenu i elastyny. Hamuje działanie enzymów wywołujących rozpad kolagenu, będących jednocześnie przyczyną uczuleń i stanów zapalnych. Działanie to zapobiega produkcji histaminy, czyli ogranicza reakcje alergiczne. Zespół przewlekłego zmęczenia oraz tzw. „reumatyzm tkanek miękkich” to dwa zespoły, z którymi trudno jest poradzić sobie nie tylko pacjentom, ale również lekarzom. Uważa się, że właśnie piknogenol oraz zmiana nawyków żywieniowych może odegrać główną rolę w zmniejszeniu dolegliwości.



Jak zwykle w przyrodzie, cała tajemnica dobrego zdrowia kryje się w równowadze między utleniaczami i antyutleniaczami. Dopiero jej zakłócenie grozi nam chorobami i przedwczesnym starzeniem się. Ogólnie jednak, biorąc pod uwagę nasze obecne warunki życia i pracy, znacznie częściej niż z równowagą mamy do czynienia z jej zachwianiem, czyli przewagą wolnych rodników nad przeciwutleniaczami.

Powinniśmy pamiętać, że każdy z nas przyszedł na świat wyposażony w pewien „kapitał zdrowia”, którym może dysponować. Zależnie od naszego stylu życia gospodarujemy nim rozsądnie lub trwonimy bez zastanowienia. Wielu ludzi, szczególnie młodych, uważa go za niewyczerpany, co niestety nie jest prawdą. Zawsze istnieje ryzyko, że prędzej czy później nasze konto w „banku zdrowia” okaże się puste. Nie mamy wpływu na początkową wartość tego kapitału, ale jak najbardziej mamy wpływ na zarządzanie tym, co przypadło nam w udziale. Codzienne przyjmowanie wysokiej jakości antyutleniaczy można potraktować jako mądrą i opłacalną inwestycję, zwłaszcza w zestawieniu z bezcennością naszego zdrowia.

