



SOCZYSTY SPOSÓB NA ZDROWE SERCE!

Wprowadzenie prostych zmian w diecie i stylu życia to sprawdzony sposób na zdrowe serce. Najnowsze badania wykazują, że bogate w antyoksydanty ekstrakty z pomarańczy i owoców palmy mogą dodatkowo wzmocnić działanie układu sercowo-naczyniowego.

Zawsze słyszymy, aby uważać na dietę i prowadzić zdrowszy styl życia, dzięki czemu będziemy chronić serce. Co zatem robimy, aby utrzymać sprawny i zdrowy układ sercowo-naczyniowy?

Specjaliści od odżywiania często zalecają, aby ograniczyć ilość spożywanych tłuszczów nasyconych i trans, spożywać duże ilości tłustych ryb i uwzględnić w diecie różnorodne owoce i warzywa. To, co jemy, może poprawić lub pogorszyć stan serca poprzez wpływ na utlenianie tłuszczów w organizmie i zwiększenie lub obniżenie poziomu cholesterolu. Wszyscy wiemy, że wysoki poziom cholesterolu niekorzystnie wpływa na stan serca. Niepokojące jest to, że poziom cholesterolu jest podwyższony u dwóch spośród trzech osób powyżej 35. roku życia, które często nie zdają sobie z tego sprawy. Nasz organizm potrzebuje pewnych ilości cholesterolu, który jest budulcem dla innych ważnych substancji chemicznych. Jednak problemy mogą się pojawić, gdy w organizmie występuje zbyt dużo jednego rodzaju tej woskowatej substancji podobnej do tłuszczu, ponieważ może być ona szkodliwa dla zdrowia, szczególnie w połączeniu z innymi czynnikami ryzyka, takimi jak palenie tytoniu czy nadwaga. Niektórzy mogą nie wiedzieć, że ilość cholesterolu przyjmowanego przez organizm wraz z produktami spożywczymi, np. jajami, mlekiem, serem i wołowiną, jest niewielka w porównaniu z ilością cholesterolu wytwarzanego codziennie przez wątrobę. Jeżeli nasza dieta jest bogata w tłuszcze nasycone, może to zwiększać produkcję cholesterolu LDL (tzw. „złego” cholesterolu), co może ostatecznie doprowadzić do zwężenia światła tętnic i tym samym ograniczenia dopływu krwi do serca. Wpływ diety na poziom cholesterolu może być bardzo zróżnicowany i zależy od danej osoby. Zmniejszenie masy ciała, ćwiczenia fizyczne i zróżnicowana dieta to konieczność, jeżeli chcemy pomóc organizmowi odpowiednio funkcjonować, utrzymać zdrowe serce i chronić układ sercowo-naczyniowy przez szkodliwymi wolnymi rodnikami.

Spożywanie produktów o niskiej zawartości cholesterolu to dobry pomysł. Warto również postarać się, aby dieta była bogata i zróżnicowana, uboga w tłuszcze nasycone i zawierała duże ilości produktów pełnoziarnistych, zdrowej żywności i błonnika - zwłaszcza błonnika rozpuszczalnego. Błonnik rozpuszczalny występuje w owocach, warzywach, fasoli i płatkach owsianych – osoby dorosłe powinny spożywać co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Stwierdzono, że na zdrowie serca również korzystnie wpływają oleje z ryb, takie jak oleje wstępujące w tłustych rybach zimnowodnych (sardynki, łosoś, tuńczyk, etc.). Niezbędne tłuszcze EPA i DHA, które są w nich zawarte, niosą ze sobą wiele korzyści dla układu sercowo-naczyniowego. Badania wykazały na przykład, że populacje o największym spożyciu kwasów tłuszczowych Omega 3 pochodzących z tłustych ryb na ogół cieszą się najlepszym zdrowiem układu krążenia i najniższym ryzykiem chorób tego układu. Ponadto produkty spożywcze korzystnie oddziałujące na serce zawierają składniki zwane flawonoidami, które występują również w świeżych owocach i warzywach, w tym w pomarańczach i mandarynkach. Eksperti różnią się w ocenie ilości flawonoidów niezbędnych dla zdrowia serca, ale ogólnie uważają, że są one ważnym elementem zdrowej diety. Uważa się, że flawonoidy działają jak antyoksydanty, które chronią komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez cząsteczki wolnych rodników. W mediach wiele się mówi o licznych korzyściach wynikających z antyoksydantów dla zdrowia. Dlatego też uwzględnienie w diecie wystarczającej ilości przeciwutleniaczy może być ważnym czynnikiem w dbaniu o zdrowie układu sercowo-naczyniowego.

Antyoksydanty uczestniczą w neutralizowaniu wolnych rodników i pomagają wzmocnić integralność tkanek i komórek. Pomagają również zapobiegać szkodliwemu utlenianiu witamin, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczów w organizmie. Stwierdzono ponadto, że związki o właściwościach antyoksydacyjnych zwane tokotrienolami korzystnie wpływają na zdrowie serca. Tokotrienole należą do rodziny witaminy E, a ryzyko problemów serca jest niższe u osób spożywających duże ilości tej witaminy.

Wybitny amerykański ekspert ds. odżywiania dr Zheng-Xian Liu powiedział: „Od wielu lat dysponujemy produktami takimi jak sterole roślinne, które jak wiemy są ważne dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Jednak okazuje się, że flawonoidy i tokotrienole mogą działać nawet skuteczniej”. Zapewnienie sobie dobrze zróżnicowanej diety uwzględniającej wszystkie pokarmy niezbędne do uzyskania tych składników odżywczych może być trudne w czasach, gdy „mamy pieniądze, ale brakuje nam czasu”. Jednocześnie wraz z wiekiem i zmianami układu trawiennego organizm może nie w pełni wykorzystywać dobroczynne działanie tego rodzaju produktów spożywczych. Dla takich osób pojawił się w niezależnych sklepach ze zdrową żywnością w Wielkiej Brytanii suplement diety, który jest powszechnie stosowany w USA.

Sytrinol zawiera unikalną kombinację naturalnych flawonoidów z owoców cytrusowych i tokotrienoli z owoców palmy, które oprócz wielu zróżnicowanych związków o właściwościach antyoksydacyjnych są jednymi z najsilniejszych w przyrodzie naturalnych przeciwutleniaczy.

Sytrinol może być stosowany samodzielnie lub w połączeniu ze sterolami roślinnymi – nie są znane żadne negatywne interakcje z żadnymi lekami. Jednak należy skonsultować się z lekarzem przed zmianą terapii z użyciem leków wydawanych na receptę.

Sytrinol może stanowić przełom dla osób poszukujących naturalnych suplementów diety w trosce o zdrowie serca. Więcej informacji o zaletach Sytrinolu można uzyskać w lokalnym, niezależnym sklepie ze zdrową żywnością.

Sytrinol jest obecnie powszechnie dostępny w Wielkiej Brytanii w niezależnych sklepach ze zdrową żywnością.

5 sposobów na zdrowe serce:

- ◆ Ćwiczenia fizyczne wzmocniają serce i korzystnie wpływają na układ krążenia i oddechowy.
- ◆ Nie pal! Dym tytoniowy (nawet biernie palenie tytoniu) może szkodzić sercu.
- ◆ Jedz antyoksydanty! Przeciwutleniacze takie jak beta karoten, witaminy A, C i tokotrienole w witaminie E występują w owocach i warzywach oraz suplementach antyoksydantów. Mogą one unieszkodliwiać wolne rodniki. Wolne rodniki w nadmiernej ilości mogą być szkodliwe dla organizmu.
- ◆ Schudnij! Nadwaga może powodować wzrost poziomu „złego” cholesterolu LDL i spadek poziomu „dobrego” cholesterolu HDL.
- ◆ Jedz ryby! Badania wykazały, że osoby stosujące dietę bogatą w oleje Omega 3 (występujące w rybach zimnowodnych) częściej mają zdrowe serce. Jeżeli nie lubisz ryb, możesz przyjmować suplementy oleju rybnego.

Sytrinol™

Informacje ogólne

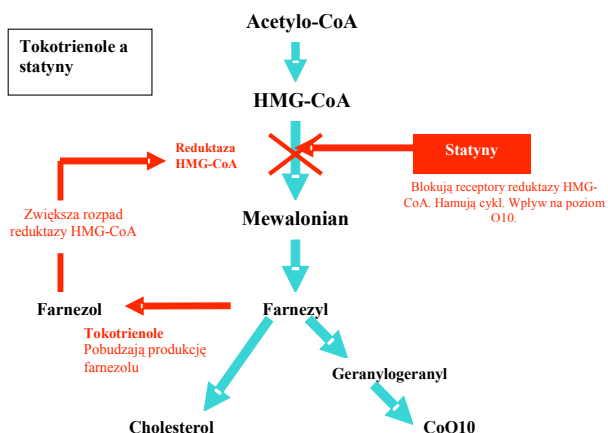
Obniża cholesterol
Obniża trójglicerydy
Chroni tętnice
Silny środek przeciwzapalny
Silny antyoksydant
Stabilizuje cukier we krwi
Wspomaga limfocyty T

Co to jest Sytrinol™?

Sytrinol™ to opatentowany i zastrzeżony preparat zawierający z cytrusowe flawony polimetoksylowane (PMF) i tokotrienole palmowe (alfa, delta i gamma). Działanie poszczególnych składników zostało dobrze zbadane i przynoszą one duże korzyści, ale wykazano również, że dzięki połączeniu tych dwóch naturalnych składników otrzymujemy skutek synergistyczny. Działanie PMF zostało wykazane w badaniach prowadzonych od 25 lat i stwierdzono ich korzystny wpływ na zdrowie serca. Metoksylowane flawonoidy cytrusowe są biologicznie bardziej aktywne niż 2 podstawowe PMF, tj. tangeretyna i nobiletyna, które są podstawowymi czynnymi składnikami preparatu Sytrinol™. Tokotrienole należą do „rodziny” witaminy E i mają silne właściwości antyoksydacyjne oraz wzmacniają układ sercowo-naczyniowy i chronią układ nerwowy.

Działanie antyoksydacyjne

Tokotrienole i PMF (zwłaszcza nobiletyna) są silnymi antyoksydantami dla wolnych rodników nadtlenkowych i tlenku azotu odpowiadających za stany zapalne i mutację komórek.



Cholesterol

Sytrinol™ działa w wątrobie równoważąc wytwarzanie cholesterolu poprzez ograniczenie działania enzymu reduktazy HMG-CoA, który reguluje syntezę cholesterolu, ale nie blokuje wytwarzania koenzymu Q10. Tokotrienole gromadzą się w komórkach śródbłonna aorty i skutecznie zmniejszają adhezję cząsteczek, które prowadzą do powstawania płytek.

Choroby układu krążenia i stany zapalne

Choroby układu krążenia są nadal zabójcą nr 1 na Zachodzie. Obecnie atakują zarówno osoby młode jak i starsze, a jednak 30% tych młodych osób cieszy się dobrym zdrowiem i ma normalny poziom cholesterolu. Mężczyźni jak i kobiety w tej grupie mogą doświadczyć nagłego ataku serca bez jakichkolwiek typowych wcześniejszych objawów czy oznak. Zapalenie jest główną przyczyną chorób sercowo-naczyniowych i może powodować wytwarzanie w organizmie białka ostrej fazy (ang. CRP). Jest ono znanym markerem podwyższonego ryzyka uszkodzeń naczyń krwionośnych, przyczyniając się do powstawania płytek i nagłego ataku serca. Białko ostrej fazy hamuje działanie ważnego enzymu „ochronnego” śródbłonkowej syntazy tlenku azotu (eNOS), który hamuje przyleganie płytek do ścianek tętnic, utrzymuje tętnice wieńcowe rozszerzone i hamuje skurcze mięśni gładkich.

Sytrinol™ hamuje wytwarzanie PGE2, redukuje enzymy COX-2 (bez wpływu na COX-1) i zmniejsza skutki cytokin prozapalnych, np. TNF-alfa, interleukina 6

Badanie

Niedawne badanie kliniczne na 120 pacjentach z hipercholesterolemią, którzy kontynuowali dotychczasową dietę i spożycie kalorii, ale dodatkowo przyjmowali 150mg Sytrinolu dwa razy dziennie.

Wyniki po 12 tygodniach:

Obniżenie cholesterolu całkowitego o 30%

Obniżenie cholesterolu LDL o 27%

Obniżenie poziomu trójglicerydów o 34%

Obniżenie współczynnika LDL : HDL o 29%

Wzrost poziomu cholesterolu HDL o 4%



Kontrola poziomu cukru we krwi

Przeprowadzono badania nad zastosowaniem Sytrinolu™ w syndromie X, które przyniosły pozytywne wyniki. Testy doustnego obciążenia glukozą wykazały poprawę metabolizmu glukozy, zmniejszenie produkcji insuliny oraz obniżenie wskaźnika BMI u badanych osób.