

Prawda

Zdrowie jest sprawą zaufania

WYNIKI
NASZYCH
BADAŃ



Skóra jest nie tylko największym organem ciała, ale także lustrzanym odbiciem stanu zdrowia narządów wewnętrznych organizmu. Oprócz ochrony wewnętrznych struktur tkankowych, skóra pomaga regulować temperaturę ciała i eliminować odpady metaboliczne. Wiele chorób układu pokarmowego, sercowo-naczyniowego i nerwowego, jak również stany zapalne i brak równowagi hormonalnej znajduje odzwierciedlenie w skórze. Skóra ma powierzchnię około 1,8 metra kwadratowego i pielęgnujemy ją głównie z uwagi na efekt kosmetyczny. Tysiące produktów do pielęgnacji skóry zaspokajają potrzeby kosmetyczne i zdrowotne świadomych konsumentów, którzy mają nadzieję na uniknięcie trądziku, przebarwień, oznak starzenia się, a także raka skóry. Szacuje się, że w roku 2018 przychody światowej branży produktów do pielęgnacji skóry wyniosą 102,3 mld dolarów.

Korzyści z mikroskładników odżywczych dla zdrowia skóry i kolagenu

Znane czynniki ryzyka niezdrowej skóry obejmują nadmierną ekspozycję na promienie ultrafioletowe, zanieczyszczenie środowiska, odwodnienie, niedobór składników odżywczych w diecie, spożywanie napojów słodkich i alkoholu oraz palenie. Ponadto zespół metaboliczny, który obejmuje otyłość, cukrzycę, wysokie ciśnienie krwi i brak równowagi hormonalnej, może przyczynić się do problemów i oznak przedwczesnego starzenia się skóry. Skóra składa się z trzech warstw. Naskórek jest najbardziej zewnętrzną warstwą i zawiera białka keratyny (co wzmacnia skórę) oraz melaninę (która chroni skórę przed palącymi promieniami słońca). Skóra właściwa jest drugą warstwą, zawierającą naczynia krwionośne, nerwy i włókna kolagenowe, które są istotne dla jędrności i elastyczności skóry. Tkanka podskórna jest trzecią warstwą i zawiera komórki tłuszczowe, które pomagają utrzymać temperaturę ciała.

Głównym składnikiem skóry jest **kolagen**, białko włókniste. Istnieje kilka podtypów kolagenu występujących w różnych częściach naszego ciała. W miarę starzenia się tworzy się mniej kolagenu i wzrasta jego degrada-



Piękna skóra jest przede wszystkim wynikiem zdrowej diety. Dużą rolę odgrywają tutaj mikroskładniki odżywcze, które są niezbędne dla tworzenia się kolagenu i innych molekuł stabilizujących tkankę łączną.

cja, powodując zwiotczenie skóry i zmarszczki. Związany z wiekiem spadek hormonów płciowych i zmniejszenie produkcji hormonu wzrostu ma również negatywny wpływ na strukturę i zdrowie skóry. Na skutek spadających poziomów estrogenu skóra staje się sucha i pomarszczona oraz maleje jej grubość. Spadek produkcji hormonu wzrostu odzwierciedla się w pozbawionej blasku skórze ze względu na zmniejszoną produkcję nowych komórek skóry i nagromadzenie się martwych komórek na warstwach skóry. To zwiększa również pigmentację melaninową, ponieważ drobne plamki melaninowe zlewają się w brązowe plamy, czyli przebarwienia słoneczne na skórze. Międzykomórkowa substancja podstawowa skóry (zwana również macierzą pozakomórkową) jest tworzona przez warstwę glikozaminoglikanów (kwas hialuronowy). Zmniejszona produkcja kwasu hialuronowego obniża zdolność skóry do samonaprawy i wpływa na jej strukturę.

Czynniki te wraz niedoborami w diecie mikrośkładników odżywczych, takich jak witamina C, prolina, lizyna, witamina E, selen, cynk i inne, przyspieszają proces starzenia się skóry. Na przykład zmarszczki występują na skutek redukcji masy mięśniowej i grubości skóry oraz destrukcji kolagenu i elastyny wspierających strukturę skóry.

Witamina C w połączeniu z lizyną i proliną jest niezbędna dla wytwarzania zdrowych włókien kolagenowych. Wolne rodniki generowane na skutek oksydacyjnego uszkodzenia aktywizują enzymy metaloproteinazy macierzy (MMP), które rozkładają kolagen i elastynę, powodując zmarszczki i inne objawy przedwczesnego starzenia się. Witamina C wraz z **witaminą E** jest bardzo skuteczna w zmniejszaniu ilości wolnych rodników. Inne ważne mikrośkładniki odżywcze dla zdrowej skóry to **zielona herbata, karotenoidy, likopen, kurkuma i koenzym Q-10**.

Mimo, że środki do miejscowego stosowania są dostępne na zmarszczki, trądzik i suchą albo tłustą skórę, bardzo ważne jest, aby wspierać największy organ naszego organizmu od wewnątrz za pomocą diety i synergicznych mieszanek mikrośkładników odżywczych. Pod tym względem odpowiednia produkcja kolagenu jest nie tylko ważna dla zdrowej skóry, ale również dla silnych i zdrowych naczyń wieńcowych, kości, chrząstki i poprawy funkcji wszystkich narządów w organizmie. Można to osiągnąć tylko poprzez zdrową dietę i wybór zdrowego stylu życia wraz z odpowiednią suplementacją mikrośkładnikami odżywczymi.

Informacja zdrowotna dla wszystkich!

Niniejsza informacja jest dostarczana dzięki uprzejmości Instytutu Badawczego dr Ratha. Kierowany przez dwóch byłych współpracowników dwukrotnego laureata Nagrody Nobla Linusa Paulinga (zm. w 1994 r.), Instytut ten stał się liderem przełomowych badań nad naturalnymi metodami ochrony zdrowia w zakresie raka, chorób układu krążenia i innych powszechnych chorób. Instytut jest jednostką w 100% zależną od niedochodowej Fundacji Dr. Ratha.

Przełomowy charakter tych badań stanowi zagrożenie dla liczonego w miliardach dolarów, farmaceutycznego "biznesu zarabiania na chorobie." Nie jest zaskoczeniem, że przez wiele lat lobby farmaceutyczne atakowało Dr Ratha i jego zespół badawczy, próbując wyciszyć ich przesłanie. Naderemnie. Podczas tej bitwy dr Rath stał się znanym na całym świecie zwolennikiem medycyny naturalnej mówiąc: "Nigdy w historii medycyny naukowcy nie byli tak zaciekle atakowani za swoje odkrycia. To nam przypomina, że zdrowie nie jest nam dane dobrowolnie, ale musimy o nie walczyć."

- Możesz wydrukować kopie tych Aktualności ze strony: www.4pl.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html, i podzielić się nimi ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi.
- Ta informacja jest oparta na wynikach badań naukowych. Nie ma ona jednak zastępować porady lekarskiej co do zabiegów, leczenia lub zapobiegania chorobom.
- © 2015 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Zachęcamy do rozpowszechniania tej ulotki pod warunkiem, że jej treść pozostaje bez zmian.

Więcej informacji możesz uzyskać pod adresem: