

Phytobiologicals - Część 3: Resweratrol

Phytobiologicals są naturalnymi związkami pochodzenia roślinnego (gr. phytos), które uczestniczą w prawidłowym metabolizmie komórek.

Działanie roślin i ekstraktów roślinnych znane jest ludziom od tysięcy lat. Zioła, wyciągi roślinne, napary z powodzeniem wykorzystywano do złagodzenia chorób i rozwiązywania problemów zdrowotnych. Kurać roślinne stanowiły podstawę terapii naszych przodków, choć często nie zdawali sobie oni dokładnie sprawy z mechanizmów działania poszczególnych roślin i ich ekstraktów.

Dziś jest inaczej – badania naukowe dostarczają nam informacji na temat działania roślin i ziół na poziomie metabolizmu komórek. Możemy dokładnie określić budowę poszczególnych związków roślinnych, a korzyści płynące z ich stosowania zbadać i potwierdzić naukowo. Wiele cennych składników roślinnych, korzystnych dla organizmu człowieka, jest dziś powszechnie dostępnych w określonych ilościach i optymalnym składzie.

W naszej kolejnej publikacji, skoncentrujemy się na aktywnym związku roślinnym – resweratrolu. Resweratrol jest flawonoidem z dużej grupy polifenoli, której korzystne działanie na ludzki organizm zostało już wielokrotnie potwierdzone w badaniach naukowych.

Resweratrol znajduje się głównie w skórce winogron, jak i w mniejszym stężeniu, w innych częściach winnego krzewu. Szczególnie bogate w ten związek są ciemne winogrona. Wysoki poziom resweratrolu zawiera również rdest japoński (*Polygonum cuspidatum*).

Resweratrol jest w swoim działaniu fitoaleksyną, co oznacza, że stanowi część roślinnego systemu obronnego. Fitoaleksyny (gr. Phytos – roślina, alekein – bronić) są swoistymi substancjami obronnymi wydzielanymi przez roślinę w odpowiedzi na uszkodzenie przez patogeny - bakterie, wirusy, grzyby. Ich funkcja ochronna obejmuje również szkodliwe wpływy środowiska, jak promienie UV, czy toksyny.

Resweratrol posiada wieloraką aktywność biologiczną nie tylko w roślinie, ale również w ludzkim organizmie:

Działanie przeciwzapalne:

- Resweratrol działa przeciwzapalnie. Ta właściwość została potwierdzona w opublikowanym w lutym 2010 r. badaniu jego stosowania przy Colitis ulcerosa (chroniczne zapalenie jelita grubego)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20132809>

- Resweratrol wykazuje szeroki wachlarz skuteczności w hamowaniu stanów zapalnych

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>

- Resweratrol wykazuje działanie przeciwzapalne hamując dwa znaczące enzymy uczestniczące w procesach zapalnych

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10668496>

Działanie antyoksydacyjne:

- Resweratrol charakteryzuje się wysokim potencjałem antyoksydacyjnym, przez to wykazuje działanie ochronne przede wszystkim w rozwoju chorób chronicznych, takich jak cukrzyca, choroba sercowo-naczyniowa, czy rak

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19527796>

- Resweratrol posiada właściwość stymulowania naturalnych komórkowych systemów ochrony przeciwoksydacyjnej, tak jak superoksydysmutaz (SOD) i niektórych katalaz

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10718345>

- Resweratrol jest w stanie pokonać barierę krew-mózg i chronić komórki mózgu przed utlenieniem

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10704758>

DR RATH

Wiadomości: Zdrowie...naturalnie!

Działanie resweratrolu przy cukrzycy:

- badania nad resweratrol, kwercetyną i antocjanami (niebieskie barwniki występujące w owocach i warzywach) wykazują, iż synergistyczne działanie tych związków powoduje obniżenie poziomu cukru, co w efekcie prowadzi do poprawy funkcji komórek beta trzustki i ich ochrony.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19625702>

Pozytywne działanie na układ krwionośny:

- Polifenol resweratrol wykazuje działanie antyarytmiczne, zapobiega skurczowi naczyń krwionośnych i miażdżycy

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083481>

- Resweratrol obniża poziom stresu oksydacyjnego w tkance serca i wpływa hamująco na rozwój niewydolności serca

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19942861>

- U kobiet przed i podczas menopauzy – resweratrol wykazuje działanie ochronne serca poprzez obniżenie poziomu tłuszczów krwi i zmniejszenie stresu oksydacyjnego

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16046716>

- Żywność bogata w polifenole wpływa ochronnie na naczynia krwionośne, działając antymiażdżycowo, jak i rozkurczowo, co wpływa równocześnie na obniżenie ciśnienia krwi

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15464042>

- Resweratrol jest skutecznym w ochronie przed chorobą wieńcową. Poniższe badanie dokumentuje hamowanie oksydacji LDL, jak również agregacji trombocytów (zlepianie płytek)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11408943>

Prewencyjna ochrona przed niekontrolowanymi podziałami komórkowymi

- Polifenole czerwonego wina i zielonej herbaty działają synergistycznie. Wpływają hamująco na angiogenezę (tworzenie naczyń krwionośnych), jak również na proliferację komórek nowotworowych

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15629234>

- Resweratrol działa prewencyjnie i zmniejsza ryzyko powstawania raka skóry. Może prowadzić do zahamowania powstawania nowotworu i nasilić procesy apoptozy przy raku skóry wywołanym działaniem promieni UV

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15837718>

- Resweratrol wykazuje działanie prewencyjne na trzech poziomach rozwoju raka – inicjacji, promocji i progresji

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306316>

- Resweratrol dysponuje wieloma chemoprewencyjnymi właściwościami – przede wszystkim wspomaga apoptozę (zaprogramowaną śmierć komórek nowotworowych)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19702538>

Ta wiadomość jest kolejną, z pięciu publikacji poświęconych tematowi „Phytobiologicals”. Brakujące części znajdziecie Państwo na stronie: <http://www.dr-rath-koalicja.pl>

(W przypadku telefonicznego kontaktu z nami – prosimy o podanie wpisanego w polu nazwiska osoby, od której otrzymaliście Państwo tą wiadomość)