



מלך נוגדי החמצון

הוא מסייע להגנה על בריאות העין והלב, משפר ביצועים ספורטיביים וייתן בוסט של רעננות למראה העור שלכם. 5 סיבות מצוינות להכניס את תוסף התזונה אסטזנטיין לתפריט היומי

סוזי כהן R.Ph, תרגום: ורד לב, נטורופתית N.D

מה חשוב לבדוק כשאתם קונים אסטזנטיין?

- ✓ ודאו שמדובר באסטזנטיין טבעי שגדל בבריכות חשופות לשמש.
- ✓ ודאו גם שהחברה מחויבת לכל אמצעי הזהירות הנדרשים להפקת החומר הפעיל בצורה המיטבית, כמו גם לקפסל אותו בכמוסה צמחית שתשמור על התכונות שלו עד לתאריך המוטבע על אריזת המוצר.

לסייע לספורטאים למצות את היכולות הגופניות שלהם. הוא תורם לרמות אנרגיה גבוהות יותר, לשיפור סבולת הלב-ריאה וכוח השריר ולהתאוששות השרירים.

3. תומך בבריאות העיניים

לנוגד החמצון הזה יש יכולת ייחודית לחצות דרך שכבות הרשתית ולחדור אליה. ניסויים קליניים בבני אדם מצביעים על התמיכה הנרחבת שמעניק האסטזנטיין לבריאות העין, ומראים כי הוא מסייע להקלה ולמיניעה של רטינופתיה סוכרתית, ניוון מקולרי, עייפות כרונית בעיניים ותורם לשיפור הראייה בכלל.

4. חודר לכל תא ותא בגוף ומנקה אותו

בהשוואה לחבריו בפנתיאון נוגדי החמצון, האסטזנטיין עוצמתי ביותר. דוגמה למידת החוזק שלו בשמירה על התאים ניתן לראות במחקר משנת 2007 שבו ניתחו החוקרים את הכוח נוגד החמצון של כמה נוגדי חמצון מובילים. במחקר זה נמצא כי האסטזנטיין חזק פ6,000 בהשוואה לוויטמין C, פ800 בהשוואה לקראנזים Q10, ופ550 מהקטכינים שבתה הירוק.

5. מסייע למראה עור נפלא ולהגנה מפני נזקי השמש

האסטזנטיין הוכח במחקרים כמגן על האיבר הגדול ביותר בגוף - העור. המחקרים ברורים ועקביים ומראים תוצאות מצוינות במדדים הבאים: שמירה על רמת הלחות, מרקם העור, גמישות העור, וכן הגנה מפני קמטים, כתמים או נמשים. למעשה, אם מקבלים כוויית שמש, אשר גורמות לדלקת, האסטזנטיין יכול לחדור לתאי העור ולהפחית את נזקי קרינת UVA. הוא משמש למעשה כמעין קרם הגנה פנימי.

ביר להניח שכבר שמעתם רבות על תרומתם הרבה של נוגדי החמצון למלחמה ברדיקלים החופשיים ולמיניעת מחלות והזדקנות, וייתכן גם שבדיקת בגלל זה אתם נוטלים ויטמין C על בסיס יומיומי. אבל אולי הגיע הזמן שתתודעו לאסטזנטיין - נוגד חמצון טבעי ורב עוצמה השייך למשפחת הקרטנואידים ומצוי במאכלי ים רבים, כמו אצות, שרימפס, סרטנים וסלמון. האסטזנטיין מעורב בתהליכים רבים בגופנו, אלא שבניגוד לנוגדי חמצון רבים ומהוללים, כמו בטא קרוטן, זאקסנטיין, ויטמין E, C, D וסלניום - הוא אינו מתחמצן בגוף. סוזי כהן, רוקחת אמריקאית שזכתה לפופולריות רבה בעקבות ספרה "האמת על תרופות", הקדישה את חייה המקצועיים למחקר על הנזקים הבריאותיים שנגרמים לגופנו כתוצאה מחסרים של ויטמינים ומינרלים הנגזלים ממנו בשל נטילת תרופות שונות. בבלוג שלה (suzycohen.com) היא מסבירה מדוע היא בעצמה צורכת אסטזנטיין על בסיס יומיומי, ומדוע היא ממליצה לכל אחד מאיתנו לנהוג בדיוק כמות.

1. הוא מסייע להקלת כאב ודלקת

אסטזנטיין הוא משכך כאב ונוגד דלקת עוצמתי. זאת בזכות יכולתו לחסום כימיקלים שונים בגוף שמכניסים אותנו למעגל כאב. הוא פועל בגופנו כמו תרופות לשיכוך כאב, אך עושה זאת ללא תופעות הלוואי המוכרות, כמו סכנת התמכרות, דימום במערכת העיכול או צרבת. מעבר לכך, אסטזנטיין טבעי הוכח במחקרים כמפחית מדדי דלקת (CRP) ביותר מ-20% בתוך שמונה שבועות בלבד!

2. תורם לשיפור ביצועי הכושר

מדענים משערים כי האסטזנטיין הוא זה שמקנה לדגי הסלמון את היכולת המדהימה שלהם לשחות נגד הזרם. ובכן, הוא עושה זאת גם איתנו - בני האדם. האסטזנטיין מסייע להתאוששות הגוף מפעילות גופנית בצורה נפלאה ויכול