

Adevăr

Sănătatea este o chestiune de încredere

REZULTATELE
CERCETĂRILOR
NOASTRE



Pielea nu este doar cel mai mare organ al corpului omenesc, ci este și oglinda sănătății organelor interne. În afară de protejarea structurii țesuturilor interne, pielea contribuie la reglarea temperaturii corpului și eliminarea produselor reziduale metabolice. Multe boli ale sistemului digestiv, cardiovascular sau nervos, precum și dezechilibrele hormonale și afecțiunile inflamatorii sunt reflectate în piele. Cu o suprafață de aproximativ 6 metri pătrați, pielea este îngrijită în primul rând din punct de vedere cosmetic. Mii de produse pentru îngrijirea pielii se adresează consumatorilor care doresc să evite acneea, decolorarea, semnele îmbătrânirii și cancerul de piele. Se estimează că venitul anual global al industriei de produse pentru îngrijirea pielii va ajunge la 102.3 miliarde \$ în 2018.

Beneficiile microelementelor nutritive pentru sănătatea pielii și a colagenului

Factorii de risc cunoscuți pentru sănătatea pielii includ expunerea excesivă la raze ultraviolete, poluarea mediului înconjurător, deshidratarea, regimul alimentar deficitar în elemente nutritive, consumul de băuturi dulci, alcoolul și fumatul. În plus, sindromul metabolic care include obezitate, diabet, hipertensiune arterială și dezechilibre hormonale poate cauza probleme ale pielii și semne ale îmbătrânirii premature. Pielea este formată din trei straturi principale. Epiderma este stratul de la suprafață și conține proteinele cheratină (care întărește pielea) și melanină (care protejează pielea de razele agresive ale soarelui). Derma este următorul strat care conține vasele de sânge, nervii și fibrele de colagen, esențiale pentru fermitatea și elasticitatea pielii. Hipoderma este cel de-al treilea strat și conține celule grase care ajută la menținerea temperaturii corpului.

Principala componentă a pielii este **colagenul**, o proteină fibroasă. Există mai multe subtipuri de colagen care se găsesc în diferite părți ale corpului. Pe măsură ce omul îmbătrânește, se formează din ce în ce mai puțin colagen iar degradarea celui existent se accentuează ducând la piele flască și riduri. Scăderea hor-



O piele frumoasă este rezultatul unei diete sănătoase. Micronutrienții au un rol major și sunt necesari pentru producerea de colagen și molecule de stabilitate pentru țesutul conjunctiv.

Beneficiile microelementelor nutritive pentru sănătatea pielii și a colagenului

monilor sexuali cauzată de vârstă, precum și scăderea producției hormonului de creștere au impact negativ asupra texturii și sănătății pielii. Scăderea nivelurilor estrogenului duce la piele uscată și ridată micșorând grosimea acesteia. Scăderea producției hormonului de creștere este poate fi observată în pielea cu aspect obosit, din cauza scăderii producției de noi celule ale pielii și a acumulării de celule moarte în straturile pielii. Această acumulare mărește pigmentarea deoarece melanina se coagulează în mici aglomerări cauzând pete maronii sau "pistru" pe piele. Substanța de bază în piele (cunoscută și sub numele de matrice extracelulară) este formată din straturi de glicozaminoglicani (sau acid hialuronic). Scăderea producției de acid hialuronic micșorează capacitatea pielii de a se autorepara, are impact asupra organizării acesteia ceea ce afectează structura generală a pielii.

Acești factori, alături de o alimentație deficitară în microelemente nutritive precum vitamina C, prolină, lizină, vitamina E, seleniu, zinc și altele, accelerează procesul îmbătrânirii pielii. De exemplu, ridurile apar din cauza reducerii masei musculare și grosimii pielii, precum și a distrugerii colagenului și elastinei care susțin structura pielii.

Vitamina C, în combinație cu **lizina și prolina**, este esențială în producerea fibrelor sănătoase de colagen. Radicalii liberi generați de deteriorarea oxidativă activează enzimele de tip metaloproteinaze de matrice (MMP) care descompun colagenul și elastina contribuind la apariția ridurilor și altor semne ale îmbătrânirii premature. Vitamina C împreună cu **vitamina E** sunt foarte eficiente în reducerea deteriorărilor cauzate de radicalii liberi. Alte microelemente nutritive importante pentru o piele sănătoasă sunt **ceaiul verde, carotenoidele, lycopina, curcuminul și coenzima Q10**.

Deși sunt disponibile soluții topice pentru riduri, acnee, piele uscată sau grasă, susținerea celui mai mare organ al corpului nostru din interior, prin alimentație și combinații sinergice de microelemente nutritive, este crucială. Din acest punct de vedere, producția adecvată de colagen este importantă nu doar pentru o piele sănătoasă ci și pentru artere coronare sănătoase și puternice, pentru oase, cartilajii și pentru îmbunătățirea funcționării tuturor organelor. Acestea pot fi obținute prin alimentație sănătoasă și alegeri legate de modul de viață, alături de suplimentarea corespunzătoare cu microelemente nutritive.

Informații de sănătate importante pentru toți

Această informație vă este oferită gratuit de către Institutul de Cercetare Dr.Rath. Conducător de doi foști colegi ai dublului Laureat al Premiului Nobel Linus Pauling († 1994), acest Institut a devenit lider în cercetările revoluționare asupra sănătății naturale în domeniul cancerului, bolilor cardiovasculare și al altor boli comune. Institutul este sucursală 100% a Fundației de Sănătate Dr.Rath, o organizație nonprofit.

Natura revoluționară a acestor cercetări constituie o amenințare la adresa multimiliardarei "afaceri cu boala" a industriei farmaceutice. Nu este de mirare că de-a lungul timpului promotorii industriei farmaceutice l-au atacat pe Dr.Rath și echipa sa de cercetători în încercarea de a reduce la tăcere mesajul acestora. Dar în zadar. În decursul luptei sale, Dr.Rath a devenit un renumit avocat al sănătății naturale, cunoscut pe plan internațional datorită cuvintelor sale "Niciodată în istoria medicinei cercetătorii nu au fost atacați atât de feroce pentru descoperirile lor. Acest lucru ne arată că sănătatea nu ne este dată de bunăvoie, ci trebuie să luptăm pentru ea".

- Puteți tipări o copie a acestei pagini de noutăți la www4.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html pentru a o împărtăși și colegilor și prietenilor dumneavoastră.
- Această informație se bazează pe rezultatele unor cercetări științifice. Nu are rolul de a se substitui recomandărilor medicale, de a trata, preveni sau vindeca nici o boală.
- © 2015 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Încurajăm distribuirea acestei pagini de noutăți, cu condiția ca informația cuprinsă în aceasta să nu fie modificată.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să folosiți următoarea adresă: