

SCIENCE SAYS

“Några få gram av förebyggande är värt tonvis av botande.” Dr. Harry Elwardt, Ph.D, N.D.



“Tänk, om du för ett ögonblick kunde föreställa dig att det fanns en molekyl som dramatiskt kunde förändra din hälsa?”

Nobelpriset i Medicin • forskningen tar nya höjder

År 1998 utdelades Nobel Priset i Medicin till 3 forskare för upptäckten om kväveoxid som en signalmolekyl i hjärt-kärlsystemet. Det här gav forskare nya insikter.

Vad gör kväveoxid

“Den gör allt, överallt. Du kan inte namnge ett större cellulärt svar eller fysiologisk effekt i vilken kväveoxid inte är inblandad.”

Dr. Jonathan S. Stamler, Professor, Duke University

Kväveoxid signalerar och kommunicerar med celler i hela kroppen, och kan påverka funktionen hos praktiskt taget alla mänskliga organ – från hjärnan till hjärtat, lungorna och magen.

Kväveoxid kan få blodkärlen att slappna av och vidgas; sänka eller normalisera ditt blodtryck samt minska risken för att få stroke eller hjärtattack. På mindre än 1 sekund skickas många viktiga signaler till våra celler!

Signalmolekylen produceras även i hjärnan

Kväveoxid produceras även i hjärnans nervceller, där de kan förbättra minne och inlärning. Forskare anser att kväveoxid kan ha skyddande egenskaper för diabetes, alzheimers, AMD (gula fläckan), erektil dysfunktion (impotens), artrit och magsår.

Är man över 40 år behövs oftast extra kväveoxid

Kroppens produktion av kväveoxid avtar med livsstil och ålder. Kärlen blir allt stelare, och mindre elastiska, och den skyddande hinnan på insidan – endotelceller – som i normala fall producerar kväveoxid – samlar och lagrar in skräp och det byggs upp en kronisk, låggradig inflammation.

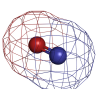


Kväveoxid

En liten mirakelmolekyl

Bildandet av plack i kärlen är boven

För lite kväveoxid ligger bakom många hjärt- och kärlsjukdomar som åderförkalkning, högt blodtryck, blodproppar, hjärtinfarkt och stroke. Man talar ofta om “the silent killer” eftersom man ofta inte märker några symtom. Den vanliga hälsokontrollen räcker inte. Diabetes, högt blodtryck och kärlproblem kan i sig ytterligare försvåra för utsöndringen av kväveoxid. Även socker och snabba kolhydrater hämmar enzymer som behövs för omvandlingen av kväveoxid.



Kväveoxidbildningen påverkas av det vi äter

Forskarna var tidigt eniga om att kväveoxid kan produceras i kroppen via aminosyran arginin. Det visar sig också att citrullin, en annan aminosyra, är en viktig ingrediens som kan "boosta" produktionen ytterligare eftersom citrullin omvandlas till arginin. Aminosyran glutamin används i kärelets rengöringsprocess och har även en positiv inverkan och betydelse för immunförsvaret. Aminosyran taurin agerar som en antioxidant, och karnitin hjälper till med energinivåer via en rad omvandlingsprocesser. Dessa ämnen verkar också reparerande.

Nitratrika grönsaker såsom rödbetsjuice har i studier visat sig sänka blodtrycket, förbättra blodflödet och slappna av och vidga blodkärlen. Det här tror man beror på att nitrat i rödbetan konverteras till kväveoxid. Rödbetsjuice, vilken även innehåller betain, Vitamin C, och folsyra, har i studier också visat att man orka träna längre. Rödbeta innehåller dessutom anti-inflammatoriska och rengörande ämnen.

Antioxidanter

Det forskas även på ytterligare kardiovaskulär-reparerande ämnen. För att undvika oxidering krävs antioxidanter. Endotelceller, den skyddande hinnan på insidan av blodkärlen, är mycket beroende av antioxidanter, kanske mer än andra celler i kroppen. Här kan Nrf2effekten spela en viktig roll. Nrf2 är kroppens eget antioxidantförsvar, och kan triggas igång av ämnen i broccoli.

Antioxidanter hjälper också till att bibehålla hälsosamma och friska endotelceller och samtidigt bemöta kronisk låggradig inflammation. Matcha grönt te innehåller höga halter av katekiner, såsom epigallocatekingallat (EGCG), som i studier visar sig kunna bemöta inflammation och bibehålla friska kärl.

Gurkmeja och dess komponent kurkumin har sedan länge använts inom ayurveda terapi i Indien, och är numera en av de mest studerade kryddorna. Det är både en antiinflammatorisk och antioxidativ ingrediens. Ett problem med kurkumin är att den inte är så lätt för kroppen att ta upp. Men, nya intressanta studier visar att CAVACURMIN® kan öka biotillgängligheten så att kurkuminet transporteras till endotelcellerna där de hjälper till att bemöta oxidation och inflammation. När inflammationen tar över börjar plack att bildas.

Moringa anses som en av de mest näringsrika bland växter. Den nyttiga växten innehåller polyfenoler, B-vitaminer samt magnesium, zinc, kalium, kalcium samt vitamin E som kan stödja kväveoxidprocessen.



40 % av alla som avlider i Sverige har hjärt-kärlsjukdom som dödsorsak.

Källa: Socialstyrelsen

I Sverige är 49 % mellan 16-84 år överviktiga

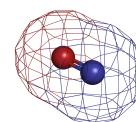
Källa: Folkhälsoinstitutet

Diabetes har sedan 1980 ökat med 400%.

Källa: SVT

Hjärt-kärlsjukdom är en av de vanligaste orsakerna till invaliditet.

Källa Hjärt- och Lungfonden



Haggtornets betydelse för hjärt-och kärlsystemet har varit känt sedan urminnes tider, och används flitigt inom naturmedicinen. Nypon och havtorn innehåller vitamin C, och anti-inflammatoriska ämnen.

Arktiska superbären lingon (*Vaccinium Vitis-Idaea*), blåbär (*Vaccinium Myrtillus*) och kråkbär (*Empetrum Nigrum*) innehåller antocyaniner. Forskarna hänvisar till en mängd tidigare experimentella studier, där man kunnat se att antocyaniner motverkar så kallat plack, det vill säga fettbildningar, i blodkärlens väggar. Man har även funnit att bären kan hjälpa till för att vidga artärer.

Fiber är viktigt för ett friskt cirkulationssystem. SunFiber® är ett fiber som hjälper kroppen ta upp magnesium och balansera blodsockernivåer. Fiber hjälper också underhålla mikrofloran i kroppen.

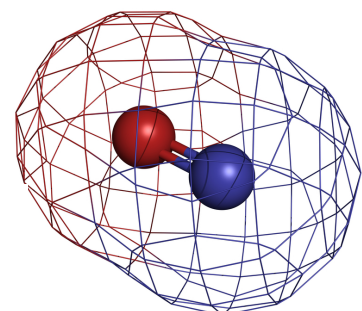
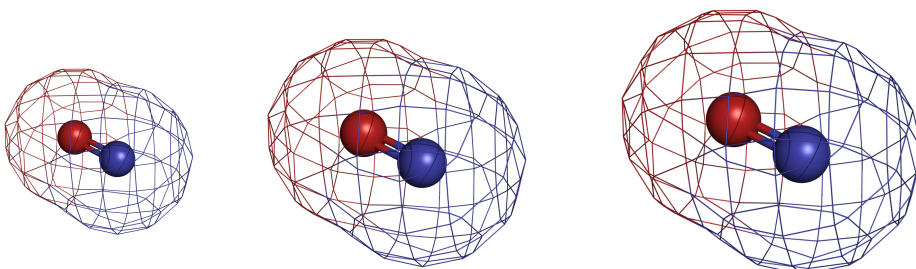
AstraGin® med både *Panax notoginseng* och *Astragalus membranaceus* har i många studier visat sig "boosta" tillgängligheten i kroppen av aminosyran arginin, AstraGin hjälper även andra nyttigheter att tas upp, såsom folsyra.

Magnesium är en mineral som är viktigt för ett hälsosamt hjärt- och kärlsystem, och anses av hjärtspecialister att vara en mycket underskattad mineral. Aquamin Mg kommer från den isländska havsalgen *Lithothamnium Calcareum*, och är lättare för kroppen att ta upp än magnesium från land.

Vitamin K2 från MenaQ7 har ett antal fina studier; Rotterdam-studien 2004 indikerar att kardiovaskulära dödsfall minskar med 50 % när man tillför K2. Det här går till så att kalcium "rensas upp" från kärlväggar och absorberas istället av skelettet där de gör nytta. Den här processen är viktig för att bibehålla rena och elastiska blodkärl, samt stark benstomme.

CoQ10 Ubiquinol har i årtal använts för att bemöta hjärtproblem. Forskare ser att statiner som man äter för att bemöta hjärthälsa urholkar den naturliga vitamin-liknande komponenten CoQ10, viktig för hjärtmuskulaturens funktion. Vitamin D3 är en mycket viktig parameter för bibehålla en normal funktion av immunsystemet.

"Forskare börjar nu komma till insikt om hur vi kan finna alternativa lösningar för att underhålla, reparera och förnya celler för att njuta av ett hälsosamt hjärt-kärlsystem."



Kväveoxidmolekylen
"Den gör allt, överallt."