

Suplementacja mitochondrialna

28 czerwca 2024

Żyjemy w czasach zwiększonego stresu dotyczącego jednostkę. Dzieje się tak, ponieważ są to czasy intensywnych zmian społecznych, a więc i stylu życia.

Żywność, którą możemy kupić w marketach, nie jest już tak wartościowa jak kiedyś, gdy każdy pozyskiwał ją głównie wprost z gospodarstw rolnych, działek itp. Obecna żywność jest upośledzona, jeśli chodzi o zawartość składników mineralnych, witamin i innych substancji odżywczych. Dzieje się tak, ponieważ przemysł spożywczy jest nastawiony głównie na zysk a być może (co podnoszą niektórzy) na celowe osłabianie zdrowia jednostki. W tym krótkim artykule chciałbym podzielić się wiedzą, która może pomóc w redukcji tych niekorzystnych zjawisk. Mowa o stresie oksydacyjnym i o funkcjonowaniu mitochondriów, co jest ze sobą ściśle powiązane. Otóż ze względu na ograniczenie wartości odżywczych żywności, zjawiska te przybrały na sile.

Mitochondria są to komórkowe agregaty energetyczne dostarczające komórce energii potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania. Czynniki środowiskowe i genetyczne wpływają na funkcjonowanie mitochondriów w różnych aspektach i w różnym wieku. Uszkodzenie funkcjonowania mitochondriów jest przyczyną choroby Parkinsona. Nie będę się w tym miejscu rozwodził na temat mechanizmów tej choroby. Jednak trzeba zauważyć, że stres oksydacyjny jest tu jedną z kluczowych dysfunkcji ją powodujących. Dzieje się tak z powodu uszkodzenia funkcjonowania mitochondriów. Uszkodzenia takie są również bardzo szkodliwe dla osób wolnych od tej choroby.

Toksyny środowiskowe (zewnętrzne) są szczególnie istotne w tej kwestii. Mam tu na myśli pestycydy. Szczególną uwagę należy zwrócić na Rotenon, MPTP i Parakwat, które są silnie toksyczne, a wykorzystywane są do uprawy roślin. Nie wszystkie

i nie we wszystkich krajach są stosowane, ale przecież żywność na półkach sklepowych pochodzi z różnych państw. Mam tu na myśli głównie „modny” ostatnio (bo tańszy) zalew żywności z Ukrainy, gdzie wiele norm odnośnie bezpieczeństwa upraw nie jest w ogóle stosowanych. Dostanie się tych substancji do organizmu powoduje uszkodzenie mitochondriów, m.in. przez silny stres oksydacyjny.

Nasuwa się pytanie – co możemy zrobić, by ochronić swój organizm przed stresem oksydacyjnym związanym ze stosowaniem ww. substancji, jak i z innych przyczyn? Z pomocą przychodzą nam związki neuroprotektcyjne, które redukcją wpływ stresu oksydacyjnego na komórki i neurony. Do takowych należą: kreatyna, koenzym Q10, witaminy z grupy B (w tym B12, której nie wiedzieć czemu często nie ma w kompleksach B-Complex), L-Karnityna, witamina D oraz NADH. Związki te zostały zbadane pod kątem redukcji objawów choroby Parkinsona z pozytywnymi wynikami. U zdrowych osób mogą zapobiegać zarówno tej chorobie, jak i innym skutkom stresu oksydacyjnego. Dostępne są w aptekach w znośnych cenach i nie ma problemu z ich zdobyciem.

Jednak wiedza na ten temat nie kończy się na wymienionych związkach, ponieważ stres oksydacyjny redukcją również inne dostępne substancje, takie jak witamina E, zielona herbata czy borówki. Należy jeszcze wspomnieć o coraz popularniejszych i dostępnych w sklepach boczniakach. Są to grzyby zawierające w swoim składzie ubikwitynę, czyli związek działający jako marker komórkowy służący do oznaczania uszkodzonych białek, co powoduje aktywację procesu ich apoptozy, czyli usuwania. W przeciwnym razie białka te akumulują się, zaburzając procesy neuronalne. Jest to szczególnie istotne jeśli chodzi o wspomnianą chorobę Parkinsona, ale oczywiście również bardzo istotne dla reszty, która chce zachować zdrowie.

[TUTAJ podaję link](#) do jednego ze źródeł dla osób bardziej zainteresowanych tematem. Życzę zdrowia!

Autorstwo: Józek

Źródło: WolneMedia.net