

Punaveini komponent resveratrol

Tänapäeva kiire ja stressirohke elutempo juures vajab meie organism taastumiseks rohkem aega kui varem. Ent aega napib. Organismi vastupanu haigustele nõrgendavad peale ebatervislike eluviiside, alkoholi liigtarbimise ja suitsetamise veel saastunud elukeskkond ning ühekülgne toit. Üks võimalus seda korvata on lisada oma toidusedelisse mõni antioksüdatiivsete omadustega toidulisand.

Üks selline antioksüdatiivse toimega aine on polüfenool resveratrol. Laiemale üldsusele on see saanud tuttavaks kui punaveini komponent.

Aine populariseerimisele aitas kaasa CBS-i TV-programm "60 minutit". 1991. aastal USA-s eetris olnud saates seostati prantslaste vähest haigestumist südame-veresoonkonna haigustesse just punaveini tarbimisega. Punavein sisaldab resveratrolit. Seda fenomeni hakati kutsuma nn prantsuse paradoksiks.

Sirtris Pharmaceuticals asutaja dr David Sinclair avastas 1999. aastal tehtud uuringu käigus, et pärmirakud, millel oli kõrge SIRT 1 geenide tase, elasid 30% kauem. Vaja oli leida keemiline ühend, mis mõjutaks SIRT 1 geene. Biokeemik Konrad Howitz leidis, et SIRT 1 geenide aktiveerija on resveratrol. Kui pärmirakke toideti resveratroliga, pikenes nende eluiga 70%.

Resveratrol tõusis uuesti tähelepanu keskmesse pärast Sirtris Pharmaceuticalsi läbiviitud uuringu tulemuste avaldamist 2008. aastal.

Uuringu käigus manustati ülekaalulistele rasvarikkal dieedil olnud hiirtele

aasta jooksul resveratrolit. Selle tulemusena paranesid katseloomadel tervislikud näitajad: luutihedus, füüsilise sooritus tase, koordinatsioon, südamegevus. Ka ei esinenud katseloomadel silmakaed. Vähenes vere kolesterooli- ning veresuhkru sisaldus. Katseloomadel ei täheldatud maksa rasvumist, mida toob kaasa rasvarikas dieet. Hiirte eluiga pikenes 14% võrra.

Sellest uuringust võib teha hämmastava järelduse – ebatervislike eluviise harrastades, kuid oma toidusedelisse resveratrolit lisades võib parandada oma füüsilist sooritusvõimet, kaitsta ennast veresoonkonna haiguste ja nendega kaasnevate tüsistuste eest ning aeglustada vanemisprotsessi.

Erinevate ülikoolide ja teadusasutuste tehtud loomkatsete tulemused näitavad, et resveratrol aeglustab või ennetab mitut tüüpi vähkkasvaja arengut või koguni peatab selle: rinna-, emakakaela-, käärsoole-, söögitoru-, maksa- ja kopsuvähk, leukeemia, munasarja- ning pankreasevähk, eesnäärme kasvaja, melanoom, mao- ja kilpnäärmevähk.

Resveratrolit regulaarne tarbimine aitab vähendada riski haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse ja ajuinsulti. Peale eelnimetatu on teadusuuringud näidanud, et resveratrol võib aidata leevendada või ravida II tüüpi diabeeti ning alkohoolse maksatsirroosi tulemusel tekkinud maksakahjustusi, parandada neerude tööd. Resveratrol on näidanud häid katsetulemusi osteoporoosi ja silmakaev ravis ning sellel on põletikuvastane toime. Uuringud on

näidanud ka, et resveratrol leevendab selliste vananemisega seotud haiguste kulgu nagu Parkinsoni ja Alzheimeri tõbi. Resveratrol kiirendab nii ainevahetust kui vereringlust, mis teeb temast tõhusa dieedipreparaadi.

Resveratrolit potentsiaal on huvi äratanud ka sellises ravimihiiglas nagu GlaxoSmithKline. 2008. aasta juunis omandas GlaxoSmithKline USA NASDAQ-i börsil noteeritud ettevõtte Sirtris Pharmaceuticals, makstes 720 miljonit USA dollarit. Ettevõtte jätkab resveratroliga seotud uuringuid ning on välja töötanud keemilise ühendi, mis jäljendab resveratrolit toimet, kuid on sellest mitu korda tugevama mõjuga.

Nagu juba eelpool mainitud, on resveratrol meile tuntud eelkõige kui punaveini komponent. Peale selle leidub nimetatud ainet Aasias ja Ameerikas kasvavas taimes *Polygonum cuspidatum* (hiid-kirburohi), mida Aasia rahvameditsiin kasutab juba sajandeid.

Ühes punaveini liitris võib sisalduda 2–7 mg resveratrolit, olenevalt veinist. Seda on kindlasti liiga vähe, et resveratrolit mõju organismis esile tuleks. Liiga suure koguse veini joomine on aga tervisele kahjulik seal leiduva alkoholi pärast.

Neile, kes hoolivad oma tervisest, võib soovitada igahommikust toidulisandina müüdavat resveratrolit tabletti. Üks 250 mg tablett võrdub 125 liitri punaveini potentsiaaliga.

Kvaliteetseid maailma tipptasemel resveratrolit toidulisandit müüb Eesti ettevõtte OÜ Profitcorp, kelle hallatavalt veebilehelt www.profitbuy.eu on võimalik neid tellida.



Tõenäoliselt üks tõhusamaid avastatud antioksüdante

RESVERATROL PUNAVEINI POTENTSIAAL

BIOFORTE RESVERATROL – üks 250 mg Resveratrolikapsel võrdub 125 liitri punaveini potentsiaaliga
BIO QUENCH – antioksüdantide kompleks

www.profitbuy.eu

Tähelepanu: Tegemist on toidulisandiga. Toidulisand ei asenda tervislikku ja mitmekesist toitumist ning kehalist aktiivsust. Hoida lastele kättesaamatus kohas.