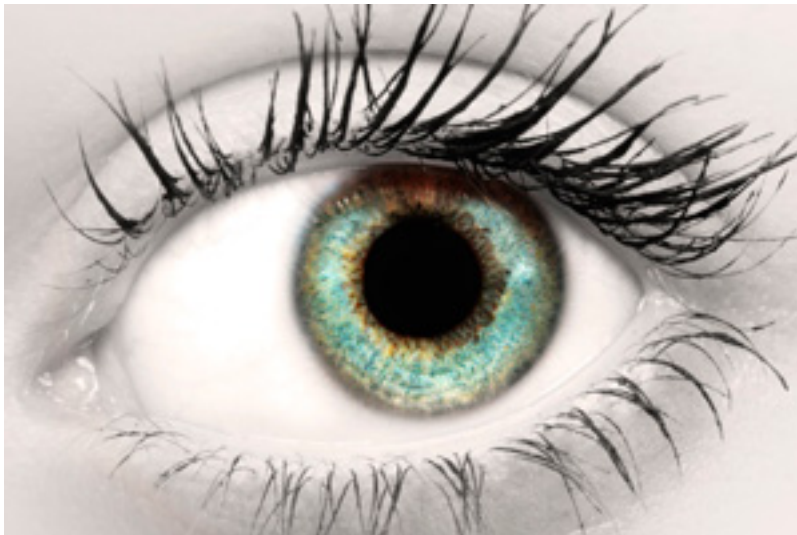


Dobry wzrok

Uczeni przez dziesięciolecia poszukiwali odpowiedzi na pytania: dlaczego z wiekiem tracimy pamięć, spowolnieniu ulegają reakcje, cierpimy na bezsenność, a nawet depresja. Podejrzewali, że przyczyną może być wysoki poziom cholesterolu, nadwaga i pasywny styl życia. A teraz do tej listy dołączył jeszcze – wzrok.



Z wiekiem źrenica i soczewka skupiają na siatkówce oka coraz mniej promieni słonecznych, które regulują rytm dobowy organizmu. Według lekarzy University of Kansas to istotne i bardzo interesujące zagadnienie, którym zajmuje się współczesna nauka, ale to dopiero początkowy etap badań.

Dobowy rytm – to taki fizjologiczny proces, który aktywizuje organizm z rana do tego, aby sprostać obowiązkom dnia codziennego, zaś przed snem wycisza organizm. Ten wewnętrzny zegar człowieka związany jest ze światłem. Badania naukowe pokazują, że u osób, które mają zaburzony rytm dobowy, np. osoby, które pracują w trybie zmianowym - częściej cierpią na bezsenność, choroby serca i znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka.

Komórki określane jako komórki fotoczule na siatkówce odpowiadają za skupianie promieni słonecznych i niosą sygnał do jądra nadskrzyżowaniowego – część mózgu, która związana jest z zegarem biologicznym organizmu. Jądro nadskrzyżowaniowe reguluje pracę organizmu i wieczorem odpowiada za produkcję hormonu – melatoniny, a z rana – kortyzolu. Przyjęto uważać, że melatonina w wielu przypadkach pozytywnie wpływa na organizm.

Grupa lekarzy z University of Kansas jeszcze w 2002 r. dowiodła, że fotoreceptory rozmieszczone w siatkówce oka bezpośrednio „komunikują się” z mózgiem i są niezwykle czułe na niebieski obszar widma optycznego.

W badaniu, które zostało opublikowane w Brytyjskim magazynie optycznym przez naukowców z University of Kansas sytuacja przedstawiona jest w następujący sposób: u osób, które oscylują wokół 45 roku życia fotoreceptory odbierają bodźce świetlne zaledwie w 50%. Właśnie

taka wartość procentowa jest niezbędna, aby w pełnej mierze wspierać rytm dobowy organizmu. Zbliżając się do 55 roku życia ten odsetek procentowy zmniejsza się do 37%, a wieku 75 – do 17%.

Naukowcy przeprowadzili badania porównawcze: jak szybko jaskrawe światło oddziałuje na poziom melatoniny u 20-letnich i 50-letnich kobiet. Niebieski obszar widma optycznego, który w sposób zauważalny „pochłania” melatoninę u młodych kobiet, absolutnie nie wpływał na poziom melatoniny u starszej wiekowo grupy badanych.

Szwedzcy naukowcy objęli obserwacją pacjentów, którym usunięto kataraktę i wstawiono soczewkę wewnątrzgałkową. Zaobserwowano, że osoby z soczewką wewnątrzgałkową zdecydowanie w mniejszym stopniu cierpieli na bezsenność i senność w ciągu dnia.

Lekarze okuliści zgadzają się ze sobą w tej kwestii, że osoby starsze powinny starać się więcej przebywać na świeżym powietrzu tak, aby mieć kontakt z promieniami słonecznymi lub zapewnić jasne oświetlenie domu. Do grupy ryzyka należą starsi ludzie, którzy większą część czasu spędzają w pomieszczeniach.

Niestety, w dzisiejszych czasach w większości mamy do czynienia ze sztucznym oświetleniem, które jest 10 tys. razy słabsze niż naturalne światło i do tego wszystkiego ma nieprawidłowe widmo. Dlatego też, aby nie pozwolić swojemu narządowi wzroku na zbyt szybkie starzenie się należy wykorzystywać w pomieszczeniach świetlówki, lampy fluorescencyjne i obowiązkowo pić zestawy witaminowo-mineralne.

Opracowany przez firmę Vision biologicznie aktywny dodatek do pożywienia Safe-to-see pomaga zachować wzrok w doskonałej kondycji. Wchodzący w skład preparatu ekstrakt z owoców borówki czernicy zawiera antyutleniacze, które neutralizują toksyny powstające w siatkówce i chronią oko przed szkodliwym działaniem środowiska zewnętrznego. BAD Safe-to-see – to zbilansowany kompleks zawierający cynk, selen, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i luteinę, które zwiększa ostrość widzenia i zmniejszają zmęczenie oczu.

Cały dzień spędzasz przed ekranem komputera? Zdarza Ci się czytać w środkach transportu? Z biologicznie aktywnym dodatkiem do żywności Safe-to-see możesz nie martwić się swoim wzrokiem.

Dodatkowo firma Vision opracowała specjalny program pod nazwą „Wzrok” w skład którego wchodzi kilka BAD-ów. W zestawie oprócz Safe-to-see znalazły się następujące BAD-y:

- **Antiox+** - podstawowe źródło antyoksydantów;
- **Pax+ forte/ Pax+** - skład bogaty w witaminy z grupy B, które odpowiadają za narząd wzroku;
- **Senior** – źródło beta-karotenu i witamin z grupy B;
- **Vinex** – w jego skład wchodzi proszek ze skórek winogron i proszek z wycisków winogron, które posiadają silne właściwości antyoksydacyjne i chronią narząd wzroku oraz cały

organizm przez szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego.

- **Nature Tan** – bogaty w beta-karoten, również zawiera ekstrakt z winogron i celulozy, które pomagają chronić narząd wzroku przez długie lata.

- **Brain – o – flex** - kompleks zawiera antyutleniacze - polinienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i ginkgo biloba, witaminę E i beta-karoten – wspomaga ochronę narządu wzroku przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

Nie martw się dłużej o swój wzrok sięgając po biologicznie aktywne dodatki do żywności od Vision.