



Spezifische Anti-Aging-Wirkung auf Gehirn, Nerven, Augen und Herz-Kreislaufsystem

Omega-3-EPA und DHA

Anti-Aging für das Gehirn – verbessert Gedächtnis, Denk- und Konzentrationsfähigkeit. Verbessert Stimmungslage. Wichtige Immunfunktionen werden verbessert. Moduliert «Silent Inflammation» und rheumatoide Arthritis. Verbessert Herz-Kreislaufparameter. Zusammen mit Astaxanthin wichtig für die Augenfunktion. Minimale Dosierung 500 mg EPA/DHA pro Tag.

Die Dysbalance von pro-inflammatorischen Omega-6-Fettsäuren gegenüber anti-inflammatorischen Omega-3-Fettsäuren ist ein wesentlicher pathogenetischer Faktor aller chronisch-entzündlichen Krankheiten. Hohe Evidenz zwischen unzureichender Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren EPA & DHA und Erkrankungsrisiko besteht im Bereich Herz-Kreislauf, bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, von Gehirnfunktionen, Psyche, Schwangerschaft und Onkologie.

Während durch die westliche Ernährungsform mit industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln der Anteil der pro-inflammatorischen Omega-6-Fettsäure stetig wächst, verringert sich gleichzeitig der Konsum von anti-inflammatorischen Omega-3-Fettsäuren. Chronische Entzündungsprozesse sind die pathophysiologische Grundlage der meisten Zivilisationskrankheiten. Besonders heimtückisch sind stille, schleichende Entzündungen, sog. «Silent Inflammations», die durch niedrige, unterschwellige, asymptomatische Intensität charakterisiert sind. Wegen der fehlenden klassischen Entzündungszeichen bleiben sie lange unentdeckt. Typisch für diese stillen Entzündungen, die kardiovaskuläre, neurodegenerative, onkologische und psychiatrische Erkrankungen triggern, ist aber das Missverhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren. Hier ist eine Kontrolle des Omega-3-Index sowie eine Supplementierung von Omega-3-EPA/DHA angezeigt.

EPA und DHA findet man in adäquater Konzentration ausschliesslich in Fischöl oder Krillöl.

Literatur: Stonehouse, W. et al, DHA Supplementation improved both memory and reaction time in healthy young adults: a randomized controlled trial, American J. of clinical nutrition, 97: 1134-1143, 2013; Parris M. Kidd. Omega-3 DHA and EPA for Cognition, Behavior and Mood: Clinical findings and structural-functional synergies with cell membrane phospholipids; Alternative Medicine Review Vol 12.No.3, Sept. 07; Sinclair AJ et al, Omega 3 fatty acids and the brain: review of studies in depression, Asia Pac J clin Nutr. 2007, 16 Suppl 1:391-7; Fontani G et al. Cognitive and physiological effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation in healthy subjects. Eur J Clin Invest 2005;35:691-699; Chlu C. Effects of n-3 polyunsaturated fatty acid supplementation on recurrence prevention inpatients with late-life depression: on-site issfal conference report Stockholm, June 2014; Casula, M et al., Long-term effect of high dose omega-3-fatty acid supplementation for secondary prevention of cardiovascular outcomes: a meta-analysis of randomized, double-blind, placebo controlled trials, Artherosclerosis supplements, 14: 243-251, 2013; Alternative medicine review, volume 15, p84-86, number 1, 2010; Sven David Müller, Omega-3-Fettsäuren aus ernährungsmedizinischer Sicht, Schweiz. Zschr. Ganzheitsmedizin 16, 95-1000, 168-172, 223-229, 2004, Goldberg, R.J., Katz, J., A meta-analysis of the analgetic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory joint pain. Pain129:210-23(2007); Lin, P.Y. et al, A meta-analytic review of polyunsaturated fatty acid compositions in patients with depression. Biol Psychiatry, 68:140-7(2010).

Wichtigste Wirkungen Omega-3-Fettsäuren EPA & DHA

Hirn – Mentale Gesundheit	Herz-Kreislauf	Gelenkerkrankungen	Augengesundheit
			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbessert Konzentration ➤ Verbessert Gedächtnis ➤ Struktur Fett des Gehirns ➤ Verbessert die Stimmung via Serotonin (Glückshormon) und Dopamin (Neurotransmitter) ➤ Hilft bei ADHS von Kindern und Erwachsenen ➤ Verbessert kognitive Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reguliert bzw. senkt Blutdruck ➤ Senkt Triglyceride (Fischöl) und LDL-Cholesterin (Krillöl) > 10% ➤ Reduziert «Silent Inflammation» ➤ Antithrombotischer Effekt ➤ Antiarrhythmischer Effekt ➤ Verbessert Membranfluidität 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reduziert Entzündungen ➤ Reduziert arthritische Symptome wie Steifigkeit und Schmerz ➤ Vermindert Verbrauch klassischer Schmerzmittel (NSAR) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schützt vor Makuladegeneration ➤ Schützt vor Katarakt ➤ Schützt vor trockenen Augen

Phospholipide (aus Krillöl)

Phospholipide zählen zu den wichtigsten Bauteilen aller biologischen Membranen im Organismus. Phospholipide geben unseren Körperzellen Kraft, Elastizität und schützen vor vorzeitigem Altern. Deswegen kann man Phospholipide durchaus als Anti-Aging-Elixier bezeichnen. Phospholipide wirken aktiv der Leberverfettung entgegen.

Die Kombination von EPA/DHA an Phospholipide gebunden (in Krillöl) hat sich einerseits in

Bezug auf die Bioverfügbarkeit von EPA und DHA als vorteilhaft erwiesen, andererseits beeinflusst sie auch das Stress-Management sehr positiv. Gedächtnis und Konzentration werden verbessert.

Phosphatidylcholin (Lecithin) steigert die Synthese von Acetylcholin. Dieser Nervenbotenstoff wiederum beeinflusst das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Konzentration positiv.

Phospholipide dienen auch als natürliche Blutfettsenker, sie senken einerseits das

Gesamtcholesterin, das artherogene LDL und erhöhen andererseits das herzschützende HDL.

Literatur: Parris M. Kidd. Omega-3 DHA and EPA for Cognition, Behavior and Mood: Clinical findings and structural-functional synergies with cell membrane phospholipids; Alternative Medicine Review Vol 12.No.3, Sept. 07; Safford et al. Testing the effects of dietary lecithin on memory in the elderly, an example of social/medical research collaboration. Res social works pract 4: 349-358, 1994; Bartus et al, Age related changes in passive avoidance retention and modulation with chronic dietary choline. Science 2009, 301-303, 1980; Vakhapova et al. Phosphatidylserine containing omega-3-fatty acids may improve memory abilities in non-demented elderly with memory complaints, a double blind placebo controlled trial. Dement geriatr cogn disord 29, 467-474, 2010.

Wichtigste Wirkungen von Phospholipiden in Krillöl

(häufigstes Phospholipid: Phosphatidylcholin = Lecithin)

Hirn – Nerven	Herz-Kreislauf	Leberzellschutz
 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbessern Gedächtnisleistung ➤ Verbessern Konzentration ➤ Verbessern Lernfähigkeit ➤ Dienen als Zellstabilisatoren 	 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senken Gesamt-Cholesterin ➤ Senken LDL ➤ Erhöhen HDL 	 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gegen Verfettung der Leber ➤ Verbessern Fettverdauung

Astaxanthin (natürliches Carotenoid)

Als gut dokumentiertes wirksames Antioxidans kann natürliches Astaxanthin wirkungsvoll die Alterung von Zellen und Geweben verlangsamen und dabei vor degenerativen Alterskrankheiten schützen bei denen oxidativer Stress und Entzündungsvorgänge eine wesentliche Rolle spielen.

Astaxanthin besitzt Anti-Aging Eigenschaften und Wirkungen auf die Haut, das Immunsystem, die Augen und das Herz-Kreislaufsystem. Astaxanthin steigert die physische

Leistung und bekämpft Müdigkeit. Ideale Tagesdosis: 4 mg.

Literatur: Yamashita (2006). The Effects of a Dietary Supplement Containing Astaxanthin on Skin Condition. Carotenoid Science, 10:91-95. Koura(2005). Skin sensitization study of Astaxanthin in Guinea Pigs. Study No. 05035. New Drug Research Center Inc., Hokkaido Japan.; Lee et al., (2003). Arakane (2002). Superior Skin Protection via Astaxanthin. Carotenoid Sci., 5:21-24.; Lyons & O'Brien et al., (2002). Yamashita (2002). Cosmetic benefit of the supplement health food combined astaxanthin and tocotrienol on human skin. Food Style 21, 6(6):112-117 Malmsten C, Lignell A. (2008). Dietary supplementation with astaxanthin rich algal meal improves muscle endurance – a double blind study on male students. Carotenoid Science 13:20-22. Sawaki K, Yoshigi H, Aoki K, Koi-kawa N, Azumane A, Kaneko K, Yamaguchi M. (2002). Sports performance benefits from taking natural astaxanthin charac-

terized by visual activity and muscle fatigue improvements in humans. J Clin. Therap. Med., 18(9):73-88. Nakamura A, Isobe R, Otaka Y, Abernatsu Y, Nakata D, Honma C, Sakurai S, Shimada Y, Horiguchi M. (2004). Changes in Visual Function Following Peroral Astaxanthin. Japan J. Clin. Ophthal., 58(6):1051-1054. Better capacity on phagocytes; Marcedo RC et al. Eur J Nutr. 2010; 49(8):447-457; Nagaki Yasunori et al, Effects of Astaxanthin on accommodation, critical flicker fusion, and pattern visual evoked potential in visual display terminal workers. J of Traditional Medicines 2002: 19 (5), 170-173, Sun Z et al, Protective actions of microalgae against endogenous and exogenous advanced glycation endproducts (AGE's) in human retinal pigment epithelial cells. Food funct. 2011 May; 2(5): 251-8 Epub 2011 Apr 21. PubMed PMID: 21779563; Chang et al, Antioxidant and anti-inflammatory neuroprotective effects of asataxanthin and canthaxanthin in nerve growth factor differentiated PC12 cells. J of Food science 2009: 74(7): H225-31.

Wichtigste Wirkungen von Astaxanthin

Muskeln Müdigkeit	Herz-Kreislauf	Immunsystem Zellschutz	Dermatologie	Augen
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbessert Muskelfunktion ➤ Verbessert Regeneration ➤ Verbessert mitochondrale Energiegewinnung ➤ Erhöht Muskelleistung gegen Ermüdung ➤ Verbessert Ausdauerleistung 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reduziert Marker der «Silent Inflammation» bspw. CRP ➤ Antioxidative Wirkung ➤ Verbessert Blutwerte 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hat immunmodulierende Effekte ➤ Verbessert Funktion und Ausbreitung wichtiger Abwehrzellen wie Lymphozyten, Phagozyten ➤ Verhindert Schäden an DNS 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verbessert Feuchtigkeit und Elastizität der Haut signifikant ➤ Schützt die Haut vor Alterungsprozessen und hilft dem Kollagenaufbau 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reduziert Müdigkeit der Augen und verbessert die Akkommodation durch eine Verbesserung der Blutzirkulation im Auge ➤ Weniger irritierte, entzündete und müde Augen dank der antioxidativen Wirkung

Weitere Informationen:

Vita Health Care AG, Industriestrasse 37, CH-3178 Böisingen

Tel. +41 31 748 00 00, Fax +41 31 748 00 04, info@vita-healthcare.ch, www.vita-healthcare.ch