

Νέο άρθρο δημοσιεύτηκε στην επιστημονική ιστοσελίδα «Brain Observer» σχετικά με τα προστατευτικά οφέλη του Ωμέγα-5 στον εγκέφαλο. Το περιεχόμενο της επιστημονικής ιστοσελίδας «Brain Observer» επικεντρώνεται στη δημοσίευση εκπαιδευτικών άρθρων για τον εγκέφαλο, καταγράφοντας τα πιο πρόσφατα δεδομένα για τον εγκέφαλο από τα μεγαλύτερα ερευνητικά ιδρύματα στον κόσμο. Παρατίθεται αποσπασματικά μεταφρασμένο το άρθρο, καθώς και η παραπομπή στο πρωτότυπο άρθρο της «Brain Observer».

## **Τα Προστατευτικά -για τον Εγκέφαλο- οφέλη από το Ωμέγα-5**

***Το Ωμέγα 5 ή Πουνισικό Οξύ (Punicic Acid - PA) είναι ένα από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά που μας προσφέρονται από τη φύση.***

Όταν κατανέμεται στον εγκέφαλο, φαίνεται να έχει μερικές πολύ σημαντικές επιπτώσεις για την υγεία που θα μπορούσαν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο η ιατρική στοχεύει τη θεραπεία για τις νευροεκφυλιστικές ασθένειες!

### **1. Συμβάλλει στην αναστολή της εξέλιξης των νευροεκφυλιστικών ασθενειών**

Στις νευροεκφυλιστικές νόσους, όπως στη νόσο Prion και στη νόσο του Αλτσχάιμερ, τείνει να υπάρχει συσσώρευση πρωτεϊνών στον εγκέφαλο, η οποία προκαλεί το σχηματισμό πλακών.

Αυτές οι πλάκες οξειδώνονται, απελευθερώνοντας μάζες ελεύθερων ριζών που βλάπτουν τα νευρικά κύτταρα. Αποτρέπουν επίσης τη νευρική σηματοδότηση, με αποτέλεσμα την απώλεια μνήμης, την άνοια και άλλα νευρολογικά συμπτώματα που επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου.

Σε σχετικό πείραμα, το πλούσιο σε πουνισικό οξύ έλαιο σπόρων ροδιού χορηγήθηκε σε ποντίκια με τη νόσο Prion <sup>[1]</sup>.

Το χρησιμοποιούμενο έλαιο παρασκευάστηκε κατά τέτοιο τρόπο ώστε να διεισδύσει στους εγκεφάλους των ποντικών και η συγκεκριμένη φόρμουλα αποδείχθηκε ότι επιβράδυνε την πρόοδο της νόσου στα ποντίκια. Σε υγιείς ποντικούς που βρίσκονταν σε υψηλό κίνδυνο, το έλαιο σπόρων ροδιού απέτρεψε την εμφάνιση της νόσου Prion.

### **2. Καταπολεμά τη συσσώματωση των πρωτεϊνών-στόχων**

Ένα από τα βασικά οφέλη του χυμού ροδιού φαίνεται να είναι το ότι καταπολεμά τη συσσώματωση των πρωτεϊνών-στόχων, αφαιρώντας τις πλάκες από τα τοιχώματα των κυττάρων.

Οι αθηρωματικές πλάκες στην κυκλοφορία του αίματος είναι συνήθως αποτέλεσμα των υψηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα, της αυξημένης LDL χοληστερόλης, του πλήθους των ελεύθερων ριζών ή της φλεγμονής στο σώμα.

Σε πολλούς ασθενείς με χρόνιες ασθένειες, όπως είναι ο διαβήτης ή η καρδιαγγειακή νόσος, φαίνεται να συνυπάρχουν οι παραπάνω παράγοντες.

Στον εγκέφαλο, το ειδικά σχεδιασμένο έλαιο σπόρων ροδιού αποδείχθηκε ότι μπορεί να μειώσει με επιτυχία τα παραπροϊόντα της γλυκοζυλίωσης ή της συσσωμάτωσης, καθώς και να απομακρύνει τις πλάκες. Αυτό είναι ιδιαίτερης σημασίας για την πρόληψη της ασθένειας του Alzheimer ή της νόσου Prion.

### **3. Προστατεύει από την υπεροξειδωση των λιπιδίων**

Ένα νανο-γαλάκτωμα από τους σπόρους ελαίου ροδιού έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι εμποδίζει την υπεροξειδωση των λιπιδίων στον εγκέφαλο<sup>[2]</sup>.

Η υπεροξειδωση των λιπιδίων έχει επίσης ως αποτέλεσμα το σχηματισμό πλακών, οι οποίες επιβαρύνουν την πρόοδο του νευροεκφυλισμού και αποτελούν χαρακτηριστικό στοιχείο των νευροεκφυλιστικών ασθενειών.

Στις ίδιες κλινικές δοκιμές, αποδείχθηκε ότι το ίδιο νανο-γαλάκτωμα εμπόδισε την απομυελίνωση που συμβαίνει στην πολλαπλή σκλήρυνση, προστατεύοντας αποτελεσματικά τους νευρώνες από περαιτέρω βλάβες.

### **4. Συμβάλλει στην αναστροφή της νευρο-φλεγμονής**

Σε πολλές νευρολογικές παθήσεις, η νευρο-φλεγμονή δημιουργεί άμεσα νευροεκφυλισμό<sup>[3]</sup> (επίσης γνωστή ως εγκεφαλική βλάβη).

Η κατανάλωση ζάχαρης και αμύλου έχει συνδεθεί με την υπερβολική σωματική φλεγμονή, συμπεριλαμβανομένης της νευρο-φλεγμονής στον ιππόκαμπο. Μετά από παρατεταμένες χρονικές περιόδους, αυτή η φλεγμονή εμποδίζει την ανάπτυξη νέων νευρώνων, και κατά συνέπεια βλάπτει τη μνήμη, τη γνωστική λειτουργία και συμβάλλει σημαντικά στην εμφάνιση της άνοιας και άλλων παθήσεων.

Το έλαιο από τους σπόρους του ροδιού είναι γνωστό για τα ισχυρά αντιφλεγμονώδη οφέλη του, είναι σε θέση να μειώσει τη φλεγμονή, καθώς και να ξεκινήσει την αντιφλεγμονώδη ανοσολογική αντίδραση του οργανισμού.

Με βάση αυτά τα δεδομένα, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι το ειδικά διαμορφωμένο έλαιο από τους σπόρους του ροδιού έδειξε να μειώνει τις πρωτεογλυκάνες στον ιππόκαμπο. Οι πρωτεογλυκάνες είναι τα παραπροϊόντα της ζάχαρης, της φλεγμονής και των πρωτεϊνών, τα οποία συμβάλλουν σημαντικά στη συσσώρευση πρωτεϊνών σε πλάκες, όπως πλάκες β-αμυλοειδούς στη νόσο του Alzheimer.

## Ποια μορφή Ωμέγα 5 είναι η καλύτερη;

Τα ρόδια αποτελούνται κατά 70 έως 90% από ωμέγα-5, αλλά χωρίς την επιστημονική παρέμβαση, αυτή η ποσότητα δε θα μπορούσε ποτέ να φτάσει στον εγκέφαλο.

Πολλά από τα αντιοξειδωτικά που εμπεριέχονται στο έλαιο ροδιού μεταβολίζονται κατά την 1<sup>η</sup> διέλευση από το ήπαρ. Όταν απορροφώνται σε μια νανο-μορφή, τα σωματίδια του ελαίου από σπόρους ροδιού είναι πολύ μικρότερα και μπορούν να διαχυθούν αμέσως στην κυκλοφορία του αίματος.

Από την κυκλοφορία του αίματος, μπορούν γρήγορα να διαπεράσουν τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό και να εισέλθουν στον εγκέφαλο, προσφέροντας τα μέγιστα αντι-γηραντικά οφέλη όπως περιγράφηκαν παραπάνω!

Ωστόσο, ακόμη και για το νανο-γαλάκτωμα από έλαιο σπόρων ροδιού, αποδείχθηκε ότι όσο μικρότερη είναι η ποσότητα νανοσωματιδίων που διαχέεται στον εγκέφαλο, τόσο μεγαλύτερη επίδραση αυτή έχει σε σχέση με την κατανάλωση τεράστιων ποσοτήτων.

Το GranaGard είναι ένα καινοτόμο προϊόν που αναπτύχθηκε από την Dr. Gabizon και τους συναδέλφους της. Αυτή τη στιγμή είναι το μοναδικό συμπλήρωμα διατροφής που προσφέρει νανοσωματίδια ελαίου από τους σπόρους ροδιού στις βέλτιστες ποσότητες για την προστασία του εγκεφάλου και τη βελτιστοποίηση της γενικής υγείας!

Πηγή: Brain Observer, <https://brainobserver.com/omega-five/>

Βιβλιογραφία :

1. ↑ [Pomegranate Seed oil nanoemulsions for the prevention and treatment of neurodegenerative diseases: The case of genetic CJD](#)
2. ↑ [Treatment of a multiple sclerosis animal model by a novel nanodrop formulation of a natural antioxidant](#)
3. ↑ [Neuroinflammation Induces Neurodegeneration](#)
4. ↑ [Preliminary studies on the anti-angiogenic potential of pomegranate fractions in vitro and in vivo](#)