Ιπποφαές Ευβοίας

Hippophae Rhamnoides

Στον κατάλογο των φυτών με γνωστές στην σύγχρονη επιστήμη φαρμακευτικές ιδιότητες το Ιπποφαές κατέχει μια από τις πιο διακεκριμένες θέσεις.Το ιπποφαές είναι από τα αρχαιότερα φυτά της γης και προηγείται κατά πολύ της εποχής των παγετώνων. Αυτοφύεται σε μορφή θάμνου στην ευρύτερη περιοχή της Ευρασίας. Στις εκστρατείες του Μεγάλου Αλεξάνδρου παρατηρήθηκε ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα θεραπεύονταν τρώγοντας τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού και άρχιζε να γυαλίζει τρίχωμα τους, από την παρατήρηση αυτή δόθηκε και η ονομασία του (ίππο – φάος = άλογο που γυαλίζει). Έτσι άρχισαν να το χρησιμοποιούν και οι στρατιώτες του, μαζί με τον ίδιο για να είναι πιο ισχυροί στις εκστρατείες. Υπάρχουν επίσης αναφορές ότι το χρησιμοποιούσε στις εκστρατείες του και ο Τζέκινς Χάν.

Το ιπποφαές μνημονεύεται από τον Θεόφραστο, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως από τον Διοσκουρίδη τον Αναζαρβέα, πατέρα της φαρμακολογίας.

Αναφορές στο Ιπποφαές υπάρχουν στην Θιβετιανή και κινέζικη ιατρική. Από το 1929, όταν για πρώτη φορά πραγματοποιήθηκε βιοχημική ανάλυση των καρπών του φυτού, οι γνώσεις για της φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού συνεχώς αυξάνονται. Πλέον υπάρχει τεκμηριωμένη γνώση (Γερμανία, Ρωσία, Καναδάς, Κίνα, Φιλανδία, Αγγλία, Σουηδία κ.α.) για το ιπποφαές και έχουν αφιερωθεί γιαυτό 5 παγκόσμια επιστημονικά συνέδρια. Το έλαιο του φυτού παράγεται από τους

καρπούς με την μέθοδο της εκθλίψεως, χωρίς χημικά ή άλλα πρόσθετα. Περιέχει περισσότερες από 190 θρεπτικές και βιολογικές ουσίες, αρμονικά δεμένες, γιαυτό το λόγο έχουμε και τα αποτελέσματα που αναφέρονται στην βιβλιογραφία του, αλλά και από την καθημερινή χρήση του.

Τι καθιστά το Ιπποφαές τόσο πολύτιμο

Λιπαρές ουσίες υψηλής ποιότητας
Το Ιπποφαές περιέχει αιθέρες λιπαρών ουσιών και γλυκερίνη υψηλής ποιότητας, αποτελεί την υψηλότερη πηγή φυτικών λιπαρών οξέων που έχει ανακαλυφθεί μέχρι σήμερα. Οι ποιότητα των λιπαρών οξέων καθορίζεται από την σύσταση των ωμέγα, οι οποία είναι ιδιαίτερα υψηλή χάρη στα λιπαρά των ωμέγα που περιέχει στις σωστές αναλογίες. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να παράγει μόνος του όλα αυτά τα λιπαρά οξέα, έτσι θα πρέπει να χορηγούνται πάντα από το περιβάλλον.

Βιταμίνες και μέταλλα
Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη, την ζωτικότητα και την υγεία. Ρυθμίζουν τις σωματικές λειτουργίες και αυξάνουν την αντοχή του οργανισμού στις ασθένειες και το άγχος. Το Ιπποφαές είναι τόσο πλούσιο σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και λιπαρά οξέα, που το κάνουν κορυφαίο φυτικό προϊόν. Σε σύγκριση με το Ιπποφαές η συγκέντρωση βιταμινών που προσφέρουν άλλες θρεπτικές πηγές είναι ελάχιστη. Μην ξεχνάτε ότι ακόμα και μια μικρή ανεπάρκεια σε μια μόνο βιταμίνη μπορεί να προκαλέσει έλλειψη ισορροπίας στην υγεία σας. Αυτός είναι ο λόγος που το Ιπποφαές αποτελεί ένα ζωτικό θρεπτικό συμπλήρωμα.

Το Ιπποφαές περιέχει επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές. Πολλές φορές, αυτές οι βιταμίνες χαρακτηρίζονται ως αντιαγχωτικές, λόγω της θετικής επίδρασης που έχουν στο νευρικό σύστημα. Το Ιπποφαές είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και σε βιταμίνη Β12, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική και για τους χορτοφάγους καθώς είναι σχεδόν αδύνατο να την λάβουν από άλλη φυτική τροφή. Επιπλέον το Ιπποφαές περιέχει ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά την βήτα καροτίνη, ουσία η οποία μετατρέπεται σε βιταμίνη Α στον οργανισμό. Η βιταμίνη Α αυξάνει την αντοχή του οργανισμού και βοηθά να διατηρηθεί το δέρμα, τα μαλλιά, τα νύχια, τα μάτια σε βέλτιστη κατάσταση. Το Ιπποφαές είναι επίσης εξαιρετικά πλούσιο σε βιταμίνη Ε. Αυτή η βιταμίνη βοηθά στην βελτίωση της πνευματικής και σωματικής απόδοσης, αυξάνοντας την ζωτικότητα. Περιέχει επίσης σεροτονίνη και 28 ιχνοστοιχεία.

Οι βιταμίνες από μόνες τους δεν είναι επαρκείς

Όσο σημαντικές και αν είναι οι βιταμίνες, είναι άνευ αξίας ελλείψει μετάλλων. Είναι γεγονός ότι οι βιταμίνες δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς την βοήθεια των μετάλλων, και αν και ο οργανισμός σας είναι ικανός να παράγει κάποιες βιταμίνες από μόνος του, δεν μπορεί να παράγει ούτε ένα μέταλλο. Το Ιπποφαές περιέχει όλα τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός σας, σίδηρο, μαγνήσιο, κάλιο, ψευδάργυρο καθώς και τα περισσότερα ιχνοστοιχεία, όπως χρώμιο, σελήνιο, κάλιο κ.α.

Τα θρεπτικά συμπληρώματα λειτουργούν βέλτιστα μόνο όταν οι βιταμίνες και τα μέταλλα που περιέχουν είναι τέλεια ισορροπημένα και λαμβάνονται ταυτόχρονα. Αυτός είναι ο λόγος σπουδαιότητας αυτού του ακανθώδες φυτού. Η χρήση του Ιπποφαές είναι ασφαλής και δεν χρειάζεται να συμβουλευτείτε πρώτα τον ιατρό σας, σε αντίθεση με κάποιες βιταμίνες και μέταλλα τα οποία εύκολα μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα εάν χορηγηθούν εσφαλμένα η χωρίς ιατρική συμβουλή.

Λυκοπένιο
Το Ιπποφαές είναι εξαιρετικά πλούσιο σε λυκοπένιο, μια πορτοκαλί χρωστική ουσία η οποία είναι μέρος των καροτενοειδών. Το λυκοπένιο αποτελεί μια από τις πιο ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες. Είναι η χρωστική η οποία δίνει στις ντομάτες το κόκκινό τους χρώμα. Τα καροτενοειδή θεωρούνται αντικαρκινική τροφή, καθώς εκτενής μελέτη - στην οποία συμμετείχαν 48.000 άνδρες- κατέδειξε ότι όσοι κατανάλωναν εβδομαδιαίως 10 μερίδες φαγητού που περιλάμβαναν την παραπάνω ομάδα, μείωναν κατά 45% τις πιθανότητές τους να εμφανίσουν καρκίνο του προστάτη.

Το Ιπποφαές περιέχει σημαντικές ποσότητες όλων αυτών των ουσιών. Αυτό αποτελεί ένα ακόμα παράδειγμα για το πόσο ισορροπημένο είναι αυτό το φυτό.

Δομή του λυκοπένιου

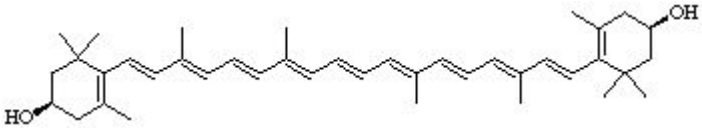
Ζεαξανθίνη

Ένα από τα σημαντικότερα συστατικά του Ιπποφαές είναι η ζεαξανθίνη, μια κίτρινη ουσία η οποία είναι εξαιρετικά χρήσιμη στον οργανισμό. Όπως το λυκοπένιο έτσι και η ζεαξανθίνη αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά. Αυτά τα δυο συστατικά μαζί με το Α και Β-καροτένιο, cryptoxanthin, taraxanthin και phytofluin είναι υπεύθυνα για το κίτρινο- πορτοκαλο –κοκκινο χρώμα του Ιπποφαούς. Επίσης η ζεαξανθίνη είναι ο μοναδικός τρόπος μακροπρόθεσμης αντιμετώπισης του καταρράκτη και της ωχράς κηλίδας καθώς δεν υπάρχει κάτι άλλο.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο Archives of Ophthalmology. Η γεροντική εκφύλιση της ωχράς κηλίδας επηρεάζει άνδρες και γυναίκες συνήθως μετά την ηλικία των 65 ετών και συνήθως επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου, στερώντας από τον ασθενή την κεντρική του όραση. Πολλά άτομα μπορεί να είναι ευάλωτα λόγω γενετικών παραγόντων, ενώ το κάπνισμα είναι γνωστό ότι αυξάνει τον κίνδυνο.

Η ζεαξανθίνη, είναι καροτενοειδή που συντελεί στην πρόληψη της γεροντικής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας προφανώς επιτρέποντας στον οφθαλμό να φιλτράρει το επιβλαβές μικρού κύματος φως και περιορίζοντας άλλες επιβλαβείς επιδράσεις στον αμφιβληστροειδή χιτώνα. Τα άτομα που καταναλώνουν τροφές που περιέχουν ζεαξανθίνη έχουν 35% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Η εκφύλιση είναι μη αναστρέψιμη και προοδευτικά επιδεινώνεται, στερώντας από τους ασθενείς την κεντρική όρασή τους.

Δομή της ζεαξανθίνης



Επίσης ως φαίνεται προστατεύει τα μάτια, επιτρέποντας τους να φιλτράρουν το επιβλαβές, βραχέως μήκους κύματος φως και αναχαιτίζοντας άλλες βλάβες στην ωχρά κηλίδα – στο κεντρικό τμήμα του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του ματιού.
Το Ιπποφαές θεωρείται πηγή ζεαξανθίνης

Εξαιρετικά πλούσιο σε λιπαρά οξέα, στερόλες και φλαβονοειδή

Λινολενικό οξύ (Ω3)

Το Ιπποφαές είναι εκπληκτικά πλούσιο σε λινολενικό οξύ. Ο ανθρώπινος οργανισμός μετατρέπει αυτό το σπάνιο λιπαρό οξύ, το οποίο μπορεί να βρεθεί μόνο στο μητρικό γάλα η σε λάδι ηράνθεμου, σε προσταγλαδίνες. Οι προσταγλαδίνες είναι ουσίες οι οποίες συγκαταλέγονται στις ορμόνες και εκτελούν ευρύ φάσμα λειτουργιών στον οργανισμό (όπως ρύθμιση της πίεσης του αίματος). Το λινολενικό οξύ έχει αποδειχτεί αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Επιπλέον εμποδίζει την συγκέντρωση χοληστερόλης στα αιμοφόρα αγγεία.

Ελαϊκό οξύ (ωμέγα-9), Παλμιτελαϊκό οξύ (ωμέγα-7), Παλμιτικό οξύ και Λινελαϊκό οξύ (ωμέγα-6)
Η έλλειψη των βασικών λιπαρών οξέων από τη διατροφή, σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει, σχετίζεται με την ανεπαρκή λειτουργία πολλών συστημάτων του οργανισμού που σχετίζονται με το μεταβολισμό, όπως είναι το καρδιολογικό, το νευρολογικό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Η συμπλήρωση της διατροφής με βασικά λιπαρά οξέα, βοηθά στην σωστή ορμονική παραγωγή και στη μείωση των επιπέδων της "κακής" χοληστερόλης (LDL), καθώς και στην υγεία του δέρματος. Η ποσότητα που λαμβάνεται συνήθως από την τροφή είναι μικρή σε σχέση με την απαιτούμενη και ο τρόπος μαγειρέματος μπορεί να καταστρέψει τα πολύτιμα αυτά συστατικά.

Το Ιπποφαές από την φύση του περιέχει εξαιρετικά μεγάλες ποσότητες των Ωμέγα, και συσκευάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να μεταφέρονται τα λιπαρά οξέα ακέραια στον οργανισμό μας.

Εφαρμογές των λιπαρών οξέων

Σύμφωνα με έρευνες τα ω-3 λιπαρά παρεμβάλλονται στα ένζυμα που παίζουν ρόλο στη φλεγμονή, η οποία είναι πιθανός παράγοντας που οδηγεί σε διαβήτη Ι. Η διατροφή που είναι πλούσια σε Ιπποφαές και άλλες πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, παρατηρήθηκε σε έρευνα, ότι βοήθησε να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη Ι σε παιδιά με οικογενειακό ιστορικό, τα οποία κινδύνευαν να αναπτύξουν τη νόσο.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν ελαφρώς στη μείωση της πίεσης και επιπλέον μειώνουν τον κίνδυνο θρομβωτικών αγγειακών επεισοδίων. Άγχος και κατάθλιψη, τα ω3 έχουν δείξει ότι μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά σε αυτά τα δύο.

Όλο και περισσότερες έρευνες αποδεικνύουν την χρησιμότητα του Ιπποφαές

Δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε την ωφέλιμη δράση των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων στους πόνους που οφείλονται στην οστεοαρθρίτιδα, λόγω της συμβολής τους στη μείωση της φλεγμονής στην περιοχή της άρθρωσης. Ακόμα υπάρχουν ενδείξεις ότι τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα συντελούν στην αύξηση των επιπέδων ασβεστίου στα οστά και κατά συνέπεια συντελούν στην προφύλαξη της πυκνότητας των οστών και την μείωση του κινδύνου παρουσίας οστεοπόρωσης. Έρευνες σε άτομα με διπολική κατάθλιψη και σχιζοφρένια έδειξαν μείωση των συμπτωμάτων και της δοσολογίας των ψυχοφαρμάκων μετά από χρήση ωμέγα 3 λιπαρών οξέων, παρόλα αυτά χρειαζόμαστε περισσότερα στοιχεία για να προσδιορίσουμε τη δοσολογία των ωμέγα 3 που ενδείκνυται για το βέλτιστο αποτέλεσμα. Ακόμα η επικουρική δράση των ωμέγα 3 για την ίαση των εγκαυμάτων, τη μείωση της φωτοευαισθησίας από τις ακτίνες UV και τη θεραπεία κατά της ψωρίασης είναι πλέον ευρέως γνωστή. Τέλος, αξίζει να αναφερθούμε σε ένα λιπαρό οξύ, το ελαϊκό οξύ (ωμέγα -9), το οποίο, μαζί με τα αντιοξειδωτικά - ουσίες που περιέχονται σε αφθονία στο Ιπποφαές, έχει ευεργετικότατη επίδραση στο καρδιαγγειακό σύστημα, ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι μειώνει τον κίνδυνο οξείδωσης, ιδίως του ορθού και του παχέος εντέρου, του στήθος, του προστάτη του παγκρέατος και του ενδομήτριου.

Η πληθώρα, η φυσική ύπαρξη και η συνέργεια των ουσιών στο Ιπποφαές αποτελούν τον λόγο της αποτελεσματικότητας του.

Φλαβονοειδή

Μια άλλη μεγάλη κατηγορία ουσιών που περιέχει το Ιπποφαές, είναι τα φλαβονοειδή, Τα φλαβονοειδή θεωρούνται αντιοξειδωτικά ουσίες. Οι συγκεκριμένες φυτοχημικές ουσίες δεν έχουν σχετισθεί μόνο με ελάττωση της αρτηριακής πιέσεως, αλλά και με μειωμένο ποσοστά ορισμένων μορφών καρκίνου, καθώς και άνοιας. Όλο και περισσότερες επιστημονικές μελέτες συνδέουν τα αντιοξειδωτικά με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, την προστασία των δοντιών μας από την πλάκα και την ουλίτιδα και την εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών οξυγόνου που επιτίθενται στα κύτταρα και επιταχύνουν τη γήρανση.

Β-Sitosterol

Το β-Sitosterol είναι και αυτό μια ουσία η οποία περιέχεται στο Ιπποφαές. Το β-Sitosterol έχει τη δυνατότητα να διαλύει τα λίπη και είναι 30 φορές πιο ισχυρό από τη χολίνη.

Φυτικές στερόλες αποδεδειγμένα μειώνουν τη χοληστερόλη

Τα τελευταία 50 περίπου χρόνια είναι γνωστό ότι οι φυτικές στερόλες, ή αλλιώς φυτοστερόλες, μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, εμποδίζοντας σε κάποιο βαθμό την απορρόφηση της χοληστερόλης στο έντερο. Τα ευρήματα πολλών κλινικών ερευνών υποδεικνύουν ότι οι φυτοστερόλες μειώνουν την ολική και την LDL χοληστερόλη, αποτρέποντας εν μέρει την απορρόφηση της χοληστερόλης. Επίσης, τα αποτελέσματά τους είναι επιπρόσθετα όταν συνδυάζονται με λιπαρά Ω, sitosterol , προσεγμένη δίαιτα, άσκηση κ.α. Οι φυτοστερόλες μπορούν να καταναλώνονται με ασφάλεια. Ωστόσο, η καθημερινή κατανάλωση 2-3g στερολών για χρονικό διάστημα ενός έως δώδεκα μηνών ενδέχεται να προκαλέσει μέτρια πτώση στα επίπεδα καροτενοειδών του πλάσματος.

Το Ιπποφαές έχει πολύ μεγάλες συγκεντρώσεις καροτενοειδών τα οποία βρίσκονται σε πλήρη αρμονία με τις στερόλες του, επομένως δεν αντιμετωπίζουμε καμία απολύτως μείωση τους.

Ιπποφαές, φυτική «τράπεζα» θρεπτικών ουσιών

Βιταμίνες κ' αντιοξειδωτικά που βοηθούν

Βιταμίνη Α, μάτια, όραση, βλεννογόνο, αντίσταση στις μολύνσεις.

Βήτα καροτένιο πρόδρομος της βιταμίνης Α καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες.

Βιταμίνη D σχηματισμός και καλή διατήρηση των οστών, συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου.

Βιταμίνη Ε καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες (αντιοξειδωτικός παράγοντας).

Βιταμίνη Κ πήξη το αίματος.

Βιταμίνη C αντιοξειδωτική δράση, προστασία από τις ελεύθερες ρίζες, ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, σχηματισμός του συνδετικού ιστού, συμμετέχει στη σύνθεση ορμονών, αυξάνει την πρόσληψη του σιδήρου, σταματά την πρόσληψη χαλκού.

Βιταμίνη Β1μεταβολισμός υδατανθράκων.

Βιταμίνη Β2 συνολικός μεταβολισμός.

Βιταμίνη Β6 μεταβολισμός πρωτεϊνών.

Βιταμίνη Β12 συνολικός μεταβολισμός, σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Βιοτίνη μεταβολισμός πρωτεϊνών και υδατανθράκων νιασίνη μεταβολισμός υδατανθράκων (μείωση της γλυκόζης), ενέργεια που τροφοδοτεί αερόβιες διαδικασίες.

Παντοθενικό οξύ μεταβολισμός λιπαρών, υδατανθράκων και αμινοξέων, επούλωση τραυμάτων.
Φολικό οξύ μεταβολισμός DNA, δημιουργία νέων κυττάρων, κ.α.

Μέταλλα & ιχνοστοιχεία που βοηθούν

Νάτριο στην αποθήκευση νερού.

Κάλιο αφυδάτωση, ρύθμιση της πίεσης του αίματος και λειτουργία καρδιάς.

Χλώριο ο πιο σημαντικός συνοδός του νατρίου και του καλίου, σχηματισμός υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι.

Μαγνήσιο συμμετέχει σε περισσότερες από 300 αντιδράσεις στον οργανισμό, όπως ο ενεργειακός μεταβολισμός, οι μυϊκές συσπάσεις.

Ασβέστιο στην σταθερότητα των οστών και δοντιών, μεταβίβαση μηνυμάτων στα νεύρα και τους μυς.

Σίδηρος στην μεταφορά του οξυγόνου στο αίμα και παραγωγή ενέργειας.

Ψευδάργυρος στο ανοσοποιητικό σύστημα, επούλωση τραυμάτων και προστασία από τις Ελεύθερες ρίζες.

Σελήνιο στην προστασία από τις ελεύθερες ρίζες.

Χρώμιο μεταβολισμός υδατανθράκων, αυξάνει το σχηματισμό γλυκογόνου και εξοικονομεί γλυκογόνο κατά την διάρκεια της άσκησης, κ.α.
Αναφέρονται τα πιο σημαντικά

Υγιής και ενεργητικοί

Εάν για οποιοδήποτε λόγο ο οργανισμός μας περιέχει πολλές ελεύθερες ρίζες, τοξίνες, οφειλόμενες στον άσχημο τρόπο ζωής ή και στις πολύ κακές συνθήκες που επικρατούν στον σύγχρονο κόσμο (καυσαέρια, άγχος, κάπνισμα, διατροφή, έλλειψη άσκησης), ενδέχεται να νιώσουμε νωχελικοί,

κουρασμένο η και κατάθλιψη. Το Ιπποφαές είναι πλούσιο σε βιταμίνες και υπέρ αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα. Το αποτέλεσμα θα είναι να νιώσετε πάλι ζωντανοί και ενεργητικοί.

Οι βιταμίνες της σειράς Β που χαρακτηρίζονται αντιαγχωτικές, καθώς και τα αμινοξέα μαζί με τα λιπαρά οξέα (Ω) που έχουν την ιδιότητα να χαλαρώνουν τον οργανισμό, θα αποτελέσει την καλύτερη λύση για να διώξετε το άγχος με την βοήθεια του Ιπποφαές. Τα αποτελέσματα μπορούν να ενισχυθούν με ένα φλιτζάνι τσάι από τα φύλλα του Ιπποφαές.

Το σύνολο των θρεπτικών ουσιών και αντιοξειδωτικών που περιέχονται στο Ιπποφαές Eubias είναι 190.

Αυξάνει την δύναμη και αντοχή, Αυξάνει τις επιδόσεις.

Γρηγορότερη αποκατάσταση της υγείας

Η ισορροπημένη σύνθεση του Ιπποφαές επιτρέπει στον οργανισμό να αναρρώσει πιο γρήγορα μετά από σκληρή προπόνηση ή επίδοση. Συχνά, είναι δυνατό να προπονείστε για περισσότερο χρόνο και πιο έντονα, γεγονός που αποτελεί μια καλή βάση για ακόμα καλύτερες επιδόσεις. Αυτή η φυσική τράπεζα βιταμινών και μετάλλων επιτρέπει στον οργανισμό να λειτουργεί βέλτιστα, ακόμα και κατά την διάρκεια σκληρών αγώνων. Η αντοχή αυξάνεται και χρειάζεται πολύ περισσότερος χρόνος για να αισθανθείτε σωματική εξάντληση.

Ωστόσο, το Ιπποφαές έχει πολλά περισσότερα να προσφέρει σε κορυφαίους αθλητές με υψηλές προσδοκίες. Πολλά μέταλλα χάνονται κατά την εφίδρωση. Αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο στην μυική και νευρική λειτουργία. Το Ιπποφαές αντικαθιστά γρήγορα όλα τα μετάλλων που χάνονται μέσω της εφίδρωσης.

Επιπλέον, η έντονη μυική άσκηση προκαλεί αύξηση στις τοξίνες του οργανισμού, όπως διοξείδιο του άνθρακα και γαλακτικό οξύ. Η καθαριστική δράση του Ιπποφαές εξαλείφει γρήγορα και αποδοτικά αυτές τις τοξίνες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των επιπέδων ενέργειας και την ταχύτερη αποκατάσταση μετά από προπόν

Πάρα πολύ αθλητές της Ευρώπης και των χωρών της πρώην ΕΣΣΔ, έχουν να κατορθώσει σπουδαία επιτεύγματα χρησιμοποιώντας το Ιπποφαές. Αλλά και πάρα πολύ νέοι το ανακαλύπτουν και το χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο στην καθημερινή τους δίαιτα. Πλέον έχει αναγνωριστεί από όλες τις χώρες του κόσμου σαν κορυφαίο των Super Foods.

Αδυνατήστε με υγιή τρόπο

Ο αριθμός των ανθρώπων που πάσχουν από παχυσαρκία αυξάνεται. Πλέον η παχυσαρκία θεωρείται ασθένεια. Η απόκτηση βάρους είναι εύκολη, ενώ το να χάσεις βάρος είναι εξαιρετικά δύσκολο. Πολύ συχνά, το αίσθημα πείνας υπερνικά της θέλησης ας και έτσι, εάν σταματήσουμε την διατροφή που ακολουθούμε, επιστρέφουμε στο παλιό βάρος μας χωρίς να το καταλάβουμε. Επιπλέον, η διατροφή που προβλέπουν οι συγκεκριμένες δίαιτες είναι συχνά περιορισμένη και χωρίς ισορροπία προκαλώντας επιδείνωση της υγείας.

Το Ιπποφαές μας προσφέρει πολύ μεγάλη βοήθεια στο να απελευθερωθούμε από περιττά κιλά, χωρίς να ενοχλήσουμε την υγεία μας. Περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό, με ελάχιστες θερμίδες. Τα λιπαρά οξέα, τα αμινοξέα που έχει στην σύνθεση του βοηθάνε στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού αλλά και του πεπτικού συστήματος με συνέπεια να έχουμε καλύτερη καύση των λιπών.

Το Ιπποφαές παγκοσμίως

Το Ιπποφαές χρησιμοποιείτε παγκόσμια από παιδιά, γυναίκες, άνδρες, αθλητές και όλες τις ηλικίες με απόλυτη ασφάλεια αποτελεί ένα τέλειο διαιτητικό συμπλήρωμα καθώς επίσης και ένα τρόφιμο νηπίων. Αποτελεί ένα δυσεύρετο συμπλήρωμα διατροφής. Η συγκέντρωση της βιταμίνης C στα

Ιπποφαές, είναι υψηλότερη από τη φράουλα, το ακτινίδιο, το πορτοκάλι, την ντομάτα, το καρότο, και τον κράταιγο. Έχει επίσης υψηλή συγκέντρωση πρωτεΐνης, Η περιεκτικότητα σε βιταμίνες Ε στο Ιπποφαές είναι υψηλότερη από, τον αραβόσιτο, και τη σόγια. Η συνολική ποσότητα phytosterol είναι αρκετά υψηλή στο Ιπποφαές και μπορεί να υπερβεί το έλαιο σόγιας έως και 2000%.

Το Ιπποφαές επίσης μετά από επεξεργασία, χρησιμοποιείται για την υγεία των εντέρων, ζημία ακτινοβολίας, εγκαύματα, δωδεκαδακτυλικά έλκη, γαστρικά έλκη, χιονίστρες, έλκη δερμάτων που προκαλούνται από τον υποσιτισμό, και άλλη ζημία δερμάτων. Περισσότερα από δέκα διαφορετικά φάρμακα έχουν αναπτυχθεί από το Ιπποφαές στην Ασία και την Ευρώπη και είναι διαθέσιμα με διαφορετικές μορφές. Στο σύνολο του ελαίου του Ιπποφαούς, η περιεκτικότητα σε λάδι από τον σπόρο του υπολογίστηκε ότι είναι κατά μέσο όρο 11.9% και περιέχει πρωτεΐνη κατά 31.2%. Ο χυμός είναι πολύ υψηλός στα οργανικά οξέα και έχει ένα χαμηλό pH (κοντά σε 2.7).

Στην Ρωσία αναπτύχθηκαν προϊόντα Ιπποφαούς τα οποία χρησιμοποιούνται στη διατροφή των ρωσικών κοσμοναυτών και ως κρέμα για την προστασία από την κοσμική ακτινοβολία.

Η ισορροπία δρά ευεργετικά

Το Ιπποφαές ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημά η αρμονική συγκέντρωση των ουσιών δίνει την δυνατότητα αντίστασης του ανθρώπινου σώματος ενάντια στα παθογόνα επιβλαβή στο σώμα σας. Αυτό είναι απαραίτητο και κρίσιμο για την καλή υγεία επειδή σημαίνει όχι μόνο την ελευθερία από τις ασθένειες και τους πόνους, αλλά και έναν βέλτιστο όρο φυσικά, διανοητικά και κοινωνικά.

Αυτή η ομάδα καλά-συντονισμένων και καλά-καθορισμένων ανοσοποιητικών παραγόντων οικοδόμησης ρυθμίζει και βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα στις διαφορετικές διαδικασίες και σε διαφορετικά επίπεδα, αποκαθιστά το διαταραγμένο ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύει την αντίσταση του σώματος στις ασθένειες, κατά συνέπεια δρα αποτρέποντας αποτελεσματικά τις ασθένειες και επιταχύνοντας την αποκατάσταση!

Το Ιπποφαές θεωρείται ως εκ των κορυφαίων αντικαρκινικών τροφών.

Δερματολογική χρήση

Η υγεία του δέρματος σας: Οι θαυμαστές ιδιότητες στην υποκίνηση της αναγέννησης του ιστού , κάνουν το Ιπποφαές μια ευπρόσδεκτη θεραπεία για το έγκαυμα, τα κρυοπαγήματα, τις πληγές, την ψωρίαση, τις ρυτίδες κ.α.

Ακτινοβολία

Πολλοί άνθρωποι για λόγους που οφείλονται στο επάγγελμα είτε στο πρόσθετο περιβάλλον τους, συμπεριλαμβανομένων των χειριστών υπολογιστών, των κινητών τηλεφώνων, ιατρικού προσωπικού σχετικών με την ακτίνα Χ, των ηλεκτρονικών είτε πυρηνικών εργαζομένων, των αστροναυτών, των πιλότων, των αεροσυνοδών,μπορούν να υποβληθούν σε ακτινοβολία. Η βιταμίνη Ε, τα καρωτινοειδή, τα φλαβονοειδή, τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, το μηλικό οξύ και το σελήνιο που περιέχει το ιπποφαές, προωθούν την επιδιόρθωση των χαλασμένων ιστών και των κυττάρων.

Συνολικά το Ιπποφαές έχει βρεθεί ότι υποκινεί το μυελό των οστών και την παραγωγή αίματος προστατευόντας έτσι την καρδιά, τη σπλήνα, το συκώτι και το νεφρό από τη ζημία ακτινοβολίας.

Βοηθά επιπλέον

Υγεία της γυναίκας

Οι γυναικολογικές αναταραχές ενοχλούν πολλές γυναίκες, μεταξύ τους τα συχνότερα προβλήματα είναι πόνος εμμηνόρροιας, το σύνδρομο της εμμηνόπαυσης, η αναιμία, κ.α. Το Ιπποφαές περιέχει τις θρεπτικές ουσίες που έχουν τις καθοριστικές επιδράσεις στην κυκλοφορία, τα νεύρα, το ανοσοποιητικό και αναπαραγωγικό σύστημα.

Υγεία των παιδιών

Τα παιδιά χρειάζονται την περιεκτική και ισορροπημένη θρεπτική δομή για να γίνουν ισχυρά και υγιή. Το Ιπποφαές παρέχει τις πλούσιες βιταμίνες Α, Ε, Δ, Κ, κ.λπ., ιχνοστοιχεία συμπεριλαμβανομένου του

σιδήρου, του ψευδάργυρου, του ασβεστίου, του χαλκού, του μαγγάνιου, του σεληνίου που είναι εύκολο να απορροφηθούν χωρίς οποιεσδήποτε ορμόνες. Συγχρόνως, περιέχει διάφορους ανοσοποιητικούς παράγοντες ρυθμίζοντας που αυξάνουν την αντίσταση των παιδιών ενάντια στις ασθένειες και τους ιούς χωρίς παρενέργειες. Επομένως είναι μια έξυπνη επιλογή για να προσθέσει το Ιπποφαές στη διατροφή των παιδιών συμπεριλαμβανομένων των νηπίων.

<u>Συνεργικά αποτελέσματα</u>
Το Ιπποφαές περιέχει επίσης πολλά είδη ουσιών που είναι σπάνια σε άλλα πηγές, όπως το τερπένιο που είναι πολύ χρήσιμο και καθοριστικό για την υγεία. Οι ειδικοί και οι μελετητές συνεχώς κατάπληκτοι διαπιστώνουν ότι τόσοι πολλοί παράγοντες οικοδόμησης υγείας συνδυάζονται αρμονικά στο Ιπποφαές.

Η έρευνα διαπίστωσε ότι η αναλογία μεταξύ αυτών των βιοενεργών θρεπτικών ουσιών είναι εξαιρετικά ευεργετική στην ανθρώπινη υγεία. Αυτή η συνεργική και περιεκτική επίδραση, μπορεί να επιτευχθεί μόνο από το θαυματουργό χέρι της φύσης.

<u>Ένα θαυματουργό φυτό</u>

Έχει βρεθεί επίσης ότι:

- **Το επίπεδο βιταμίνης C είναι περίπου 1000% πιο υψηλό από αυτό των πορτοκαλιών, γιαυτό χρησιμοποιείται και σε κρυολογήματα.**
- **Σύμφωνα με Ρώσους και Κινέζους επιστήμονες, το Ιπποφαές περιέχει 190 βιοενεργά συστατικά από τα οποία 106 είναι στο έλαιο.**
- **Περιέχει σίδηρο, χλωροφύλλη, λυκοπενιο, ζεαξανθίνη, ασταξανθίνη, β-καροτίνη, σελήνιο, χρώμιο, όλο το complex της βιταμίνης Β, και πλήθος άλλων συστατικών.**
- **Περιέχει περισσότερα απο 15 υπέραντιοξειδωτικά, είναι η πιο πλούσια πηγή στον κόσμο.**
- **Το έλαιο είναι η καλύτερη ενιαία πηγή που είναι γνωστή στον άνθρωπο για τη βιταμίνη Ε, την βιταμίνη C, τη βήτα-καροτίνη, τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα ουσιαστικά αμινοξέα και φλαβονοειδή.**
- **Η περιεκτικότητα σε βιταμίνη Ε (δ-άλφα-tocopherol) είναι 200% υψηλότερο από το έλαιο σίτου, 900% υψηλότερο από το έλαιο καλαμποκιού και 3500% υψηλότερο από το έλαιο σόγιας. Το δ-α-tocopherol είναι η πιο ισχυρή μορφή βιταμινών Ε.**
- **Περιέχει το β-σιτοστερόλ, που είναι 3000% πιο δυνατό στην διάσπαση των λιπών απο την χολίνη.**
- **Περισσότερο από το ενενήντα τοις εκατό των συνολικών λιπαρών οξέων είναι ακόρεστα λιπαρά οξέα. Το έλαιο του Ιπποφαές περιέχει (17-20%) ωμέγα-3, (28-30%) ωμέγα-6, (36-40%) ωμέγα-9 και ωμέγα-7.**
- **Το Ιπποφαές περιέχει μέταλλα και ιχνοστοιχεία.**
- **Έχει συγκέντρωση σε κάλιο. Το έλαιο του Ιπποφαές δεν περιέχει τα μέταλλα που είναι επιβλαβή στο σώμα.**
- **Περιεχει όλα τα αμινοξέα.**
- **Το ιπποφαές Eubias, απλά καλλιεργείται, δεν είναι αποτέλεσμα εργαστηρίου.**
- **Επίσης περιέχει κατά 32% πρωτεΐνη.**
- **Αποτελέσματα έδειξαν ότι το έλαιο του είχε μια θεραπευτική αποτελεσματικότητα στον αποχρωματισμό δερμάτων, στις φακίδες, ενάντια της πρόωρης γήρανσης, στην σκλήρυνση του δέρματος, στην απολέπιση, στην ακμή, και στην επαναλαμβανόμενη δερματίτιδα.**

Βγάλτε το έλαιο με μια καρφίτσα απο την κάψουλα

<u>Οδηγίες ομορφιάς και χρήσης</u>

Το Ιπποφαές έχει βρεθεί να δίνει εξαιρετικά αποτελέσματα ενάντια της γήρανσης του προσώπου, της ακτινοβολίας αλλά και ενάντια στις ρυτίδες. Είναι εύκολα κατανοητό ότι όλα αυτά τα επιτυγχάνει, λόγο της πληθώρας των αντιοξειδωτικών, των θρεπτικών συστατικών αλλά και λόγο της αρμονίας που υπάρχει μεταξύ τους.

Σε περίπτωση που θέλετε να δοκιμάσετε και αυτές τις ευεργετικές ιδιότητες του, μπορείτε να ανοίγετε μια κάψουλα και να τοποθετείτε το έλαιο στα σημεία που σας ενδιαφέρει, κάνοντας επάλειψη κάθε

βράδυ.

Επίσης με τον ίδιο τρόπο θα κάνετε επάλειψη σε καψίματα, δερματίτιδες η και ψωριάσεις.

Παγκοσμίως, λαμβάνοντας μια κάψουλα την ημέρα κάθε πρωί, συστήνεται σαν βοηθητικό για:

- **Γρήγορη ανάρρωση**
- **Αντοχή**
- **Δύναμη**
- **Ευεξία**
- **Τόνωση**
- **Ενέργεια**
- **Κατα του αγχους**
- **Στην εμμηνόπαυση**
- **Στον αθλητισμό**
- **Για υγιές αδυνάτισμα**
- **Για δερματολογικά προβλήματα**
- **Για την ακτινοβολία**
- **Στην αντιγήρανση**
- **Σαν αντιρυτιδικό**
- **Για αποβολή των τοξινών και ελευθέρων ριζών**
- **Για την βιταμίνη C**
- **Για την βιταμίνη E και B**
- **Για τα αμινοξέα και την χλωροφύλλη**
- **Για τα ιχνοστοιχεία χρώμιο, σελήνιο κ.α.**
- **Για τα καροτενοειδή, β-καροτίνη, λυκοπένιο, ασταξανθίνη, ζεαξανθίνη κ.α.**
- **Για την χοληστερόλη, τριγλυκερίδια**
- **Για τα λιπαρά Ωμέγα 3,6,7 και 9**
- **Για τις στερόλες του**
- **Για το σύνολο των βιταμινών**
- **Για τα φλαβονοειδή**
- **Για την τριχόπτωση, νύχια και δέρμα**
- **Για την υγεία των ματιών**
- **Και για ότι αφορά την οξείδωση (δείτε σε προηγούμενη σελίδα)**
- **Στους καπνιστές**
- **Σωστή λειτουργεία του οργανισμού**
-

Επεξεργασία Κωστάκης Κωνσταντίνος
Πηγή : ASTRA MEDICAL HELLAS