

Bergamot – Prirodzená ochrana pre kardiovaskulárne zdravie

Aromatizovaný, kvetinový a príliš horký na jedenie, bergamot je určite menej známy člen rodiny citrusov. To však neznamená, že bergamot nemá svoj vlastný súbor jedinečných a neuveriteľne užitočných vlastností.

Stručná história Bergamotu: prvé bergamotové záhrady boli vysadené v 60. rokoch 19. storočia v Kalábrii v Taliansku, v počiatkoch zjednotenia talianskeho štátu.

Bergamotový olej, obklopený mikroklímou nad Sicíliou, blízko Stredozemného mora, je exkluzívny pre tento región a podobne ako šampanské nenájdete nikde inde na svete. Väčšina sádov sa nachádza medzi Reggio Calabria a Locri kvôli vysokej citlivosti bergamotu na pedoklimatické podmienky. Teplé podnebie regiónu uľahčuje rast charakteristického oleja na šupke ovocia.

Vďaka použitiu v drahých parfumoch sa bergamotový olej čoskoro stal drahou komoditou a sady v Taliansku sa stali neuveriteľne vyhľadávanými.

Ovocie sa však čoskoro stalo známym aj pre svoje liečivé vlastnosti. Bohatí Európania nosili pomandery napustené bergamotovou vôňou na zahnanie horúčky a miestni obyvatelia používali olej ako všeobecné zdravotné tonikum a liek na upchaté tepny a srdcové problémy.

V súčasnosti sa bergamotová aróma používa v potravinách a nápojoch a kozmetike, ako aj v parfumoch a aromaterapeutických produktoch.

Zdravotné výhody bergamotu

Najzaujímavejšia vec na bergamote je jeho **potenciál zlepšiť kardiovaskulárne zdravie**.

Bioaktívne látky nachádzajúce sa v bergamote sú kľúčom k rozvoju kardiovaskulárneho systému. Kombinácia jeho polyfenolov; Naringin, Neohesperin, Brutelidin a Melitidin vytvárajú presné zdravotné benefity, ktoré nie sú prítomné v iných citrusových plodoch. Tieto polyfenoly, exkluzívne v Kalábrii, sú **špecificky účinné pri znižovaní hladín zlých tukov a cholesterolu**.

Čo hovorí výskum?

Klinické štúdie ukázali povzbudivé výsledky pri používaní bergamotu ako doplnku pri kardiovaskulárnych ochoreniach. **Jedna štúdia dospela k záveru, že 200 pacientov s vysokou hladinou tuku v krvi zaznamenalo 39% zníženie zlého cholesterolu, 41% zvýšenie dobrého cholesterolu a 22% zníženie hladiny cukru v krvi po mesačnom užívaní bergamotu.**

A čo viac, pacienti nehlásili žiadne zjavné vedľajšie účinky.

Ukázalo sa, že pri užívaní extraktov z bergamotu sa tiež znižujú tukové usadeniny v pečeni. Ďalšia štúdia so 107 pacientmi s metabolickým syndrómom a „tučnou“ pečeňou preukázala zlepšenie zdravia pečene, ako aj pozitívny vplyv na hladinu cholesterolu, vlastnosti lipidových častíc a hladinu cukru v krvi, pričom bergamot užívali 120 dní.

International Journal of Cardiology predstavil štúdiu z roku 2013, ktorá dokázala, že keď 77 pacientov užívalo 1000 miligramov extraktu z bergamotu každý deň dlhšie ako mesiac, ich cholesterol klesol z priemerných 278 miligramov na deciliter krvi na 19.

Ako má Bergamot tento účinok?

Myslíme si, že budete súhlasiť s tým, že výskum ukazuje skutočne pozitívne znaky pre bergamot a kardiovaskulárne zdravie – ale ako to funguje? Jedinečné polyfenoly nachádzajúce sa v bergamote sa v podstate viažu na zlé tuky nachádzajúce sa v črevách.

To telu uľahčuje vylučovanie tukov a v konečnom dôsledku im bráni vstúpiť do obehového systému človeka. Polyfenoly sú tiež fantastickým zdrojom antioxidantov, ktoré sú dôležité pre celkové zdravie srdca a odstraňujú toxíny z tela.

Typicky statíny spolupracujú s pečňovými enzýmami, aby obmedzili pokles CoQ10 a v skutočnosti bergamotové polyfenoly vykonávajú podobnú funkciu – menia spôsob, akým pečeň interpretuje tuky a končia podobným procesom ako statíny.

Skvelé je, že bergamotové polyfenoly tiež interagujú s týmito enzýmami na spracovanie tukov, bez toho, aby rušili prácu akéhokoľvek iného užívaného lieku. To znamená, že statíny môžu byť účinné pri nižšej dávke, keď fungujú v spojení s extraktom z bergamotu.

Vedľajšie účinky statínov

Možnosť užívať nižšiu dávku statínov, no napriek tomu zažiť kardiovaskulárny prínos lieku je dôležitá pre pacientov, ktorí trpia vedľajšími účinkami, čo sa považuje za jedného z desiatich ľudí.

Bežné vedľajšie účinky zahŕňajú:

- Bolesť hlavy
- ávraty
- Cítiť sa chorý
- Pocit nezvyčajnej únavy alebo fyzickej slabosti
- Problémy tráviaceho systému, ako je zápcha, hnačka, poruchy trávenia alebo nadmerné vetry
- Bolesť svalov
- Problémy so spánkom
- Nízky počet krvných doštičiek

Problémy súvisiace so svalmi sú najčastejšie uvádzanými vedľajšími účinkami statínov. Riziko myopatie (bolesti svalov) je zvýšené pri všetkých statínoch a je známe, že je závislé od dávky, čím vyššia je dávka, tým väčšie je riziko bolesti svalov. Toto riziko sa zvyšuje, keď sa určité lieky používajú spolu so statínmi, buď preto, že oba lieky môžu spôsobiť myopatiu, alebo preto, že druhý liek zvyšuje množstvo statínu v krvi. Je dôležité, aby sa každá bolesť svalov spojená s užívaním statínov liečila vážne a rýchlo sa hlásila vášmu lekárovi.

Kreatínkináza (CK) sa často používa na stanovenie rozsahu poškodenia svalov vrátane myopatie, CK sa zvyšuje ako odpoveď na poškodenie svalov. U vášho praktického lekára sa vykoná vyšetrenie na stanovenie hladiny CK v krvi a výsledok tohto vyšetrenia určí, či je vhodné pokračovať v podávaní statínu alebo nie. Výsledok CK, ktorý je 5-krát vyšší ako normálna horná hladina, znamená, že statín sa má vysadiť a nie znovu začať, dokonca ani pri nižšej dávke.

Každému pacientovi, ktorý pociťuje bolesti svalov v dôsledku liečby statínmi, by zavedenie extraktu z bergamotu mohlo umožniť podobné kardiovaskulárne výhody pri užívaní nižšej dávky statínu a znížiť riziko obmedzenia svalovej bolesti a slabosti. Metabolic Gold možno bezpečne užívať spolu s liečbou statínmi.

Vždy by sme vám odporučili, aby ste sa pred zmenou dávky statínov poradili so svojim praktickým lekárom, aby ste sa porozprávali o všetkých vašich možnostiach a dôsledkoch.

Nárast kardiovaskulárnych chorôb

Je znepokojujúce, že výskum British Heart Foundation zistil, že úmrtia na choroby srdca a obehového systému u mladších ako 75 rokov zaznamenali prvý trvalý nárast za posledných 50 rokov, pričom stúpa aj počet úmrtí spôsobených chorobami srdca a krvného obehu u mladších ako 65 rokov.

Došlo k spomaleniu pokroku a vyššiemu riziku v dôsledku rozšírenejších stavov, ako je vysoký krvný tlak a cukrovka. Ďalší alarmujúci vývoj zaznamenal za posledných 30 rokov úroveň obezity v Spojenom kráľovstve viac ako trojnásobnú.

Je ťažké presne určiť presné dôvody tohto nárastu a ako pri každom súbore štatistík, aj tu existuje celý rad faktorov, ktoré k tomu prispievajú. Kardiovaskulárne problémy môžu byť spôsobené jedením tučných jedál, nedostatočným cvičením, nadváhou/obezitou, fajčením a pitím alkoholu. A existuje veľa dedičných podmienok.

Výhody bergamotového ovocia

Bergamot, vhodný na užívanie musí byť taký, ktorý obsahuje ovocný extrakt, ktorý sa neberie zo šupky (čo je vo všeobecnosti lacnejšie).

Rovnako dôležitý je 38-47% extrakt z prvotriedneho bergamotového ovocia (BPF) z Reggio Calabria, najlepšieho regiónu pre rast vďaka jedinečnej mikroklíme a pôdnym podmienkam. Táto oblasť je jediným miestom, kde sa môže pestovať ovocie so správnou silou v boji proti stukovateniu pečene, cholesterolu a pomáha pri problémoch s hmotnosťou.

Vedecká časť

Bergamot vypestovaný v Kalábrii má 4 kľúčové polyfenoly: naringín, neoesperidín, melitidín a bruteridín. Toto sú hlavné aktívne zložky extraktu z plodov bergamotu, vďaka ktorým je tak prospešný.

Práve týchto päť rastlinných zložiek je zameraných na kalábrijský bergamot – všetky extrakty musia mať minimálnu silu 38 – 47 %, aby mali čo najväčšiu účinnosť.

Polyfenoly sú účinné antioxidanty, pretože aktivujú proteíny, ktoré spochybňujú a rozkladajú mastné kyseliny a glukózu, ktoré vyrovňávajú hladinu cukru v krvi a môžu tiež pomôcť pri riadení hmotnosti. Je to preto, že polyfenoly sa viažu na tuky uvoľnené z potravy v čreve.

Zdroj: Bergamot - Natural protection for cardiovascular health

<https://www.thenakedpharmacy.com/blogs/journal/tagged/weight-management-cholesterol>