



阿龙尼亚

自然之宝





## 什么是阿龙尼亚？

阿龙尼亚是一种药用植物，其效果对健康非常有益。目前，波兰是世界上最大的阿龙尼亚生产国。阿龙尼亚含有大量具有生物活性的化合物，即参与生物体内代谢途径的化合物。饮食中缺乏该化合物会对健康产生不利影响。人体的每个细胞中都会发生超过10000个DNA损伤事件。



氮氧自由基导致DNA损伤引起其突变，它们与氨基酸反应，并且还氧化细胞膜中的脂质。

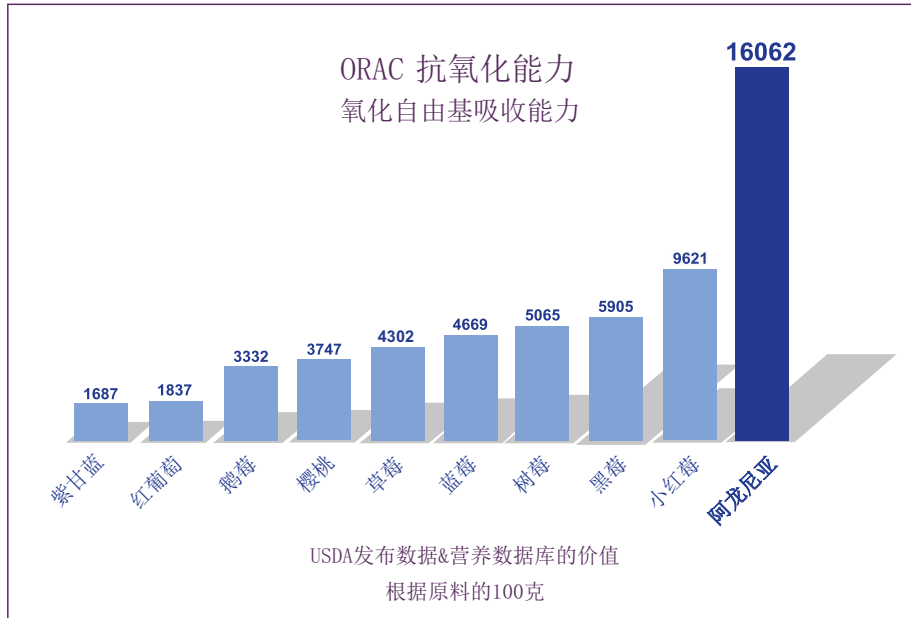
自由基与DNA、蛋白质和脂质的反应，特别是其产物的积累——受损的生物聚合物，是退化过程的开始，随后许多疾病和人体的老化将会发生。阿龙尼亚含有大量的抗氧化剂，即有效抑制氧化过程的物质，因为它们具有与自由基反应的能力。抗氧化剂的目标是比其它分子与自由基接触并反应更快。通过

中和（清除）自由基，抗氧化剂能保护蛋白质、DNA、脂质和多糖使其免受氧化损伤。

阿龙尼亚还含有植酸盐，即“新时代之维生素”；花色苷作为其水果深紫色的原料；

以及带来其苦味所谓的鞣质。因此，其水果不适合直接食用，而适合做药物的预防用途。

此化合物具有抗炎、抗癌、抗病毒和抗菌的特性。阿龙尼亚的原花青素与花青素分子的结合可能是此化合物具有更好生物利用度的原因。



与其他水果如黑莓，黑加仑或樱桃相比，在花青素含量以及水果中多酚总量（10-20克/公斤的多酚，4.0-8.5克/公斤的花青素），阿龙尼亚打破了纪录。

## 氧化应激

氧化应激（氧化压力）为机体活性自由基与抗氧化剂之间平衡失调引起的一系列适应性反应。自由基和抗氧化剂都天然存在于体内，并且在许多生物过程中必不可少。只要它们之间保持平衡，身体机能就正常运作。然而，自由基的产生增加或抗氧化活性降低会导致所谓的抗氧化应激。我们每一次呼吸都会产生自由基。当氧气在体内转化为能量时，一些分子以所谓的自由基游离基形式被释放出来——此化合物会损害在途中遇到的一切。自由基如何做到这一



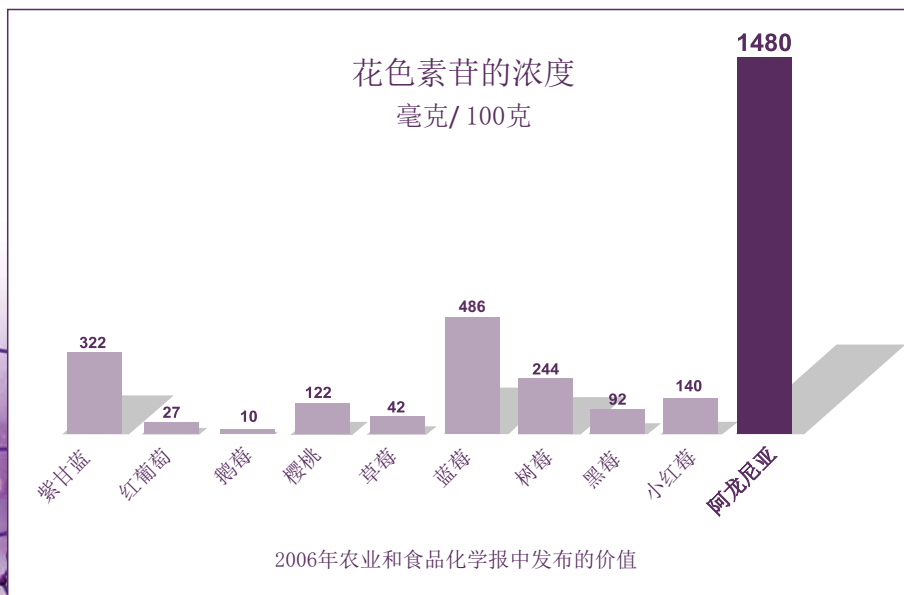
点？氧化剂具有未成对电子，因此它们不断努力从另一个细胞中取出电子。该过程导致细胞崩解和损伤，从而其功能失调。活性氧类会对体内的所有生物分子造成损伤——包括蛋白质、脂肪和DNA细胞，并导致其突变。在极端情况下，氧化剂会导致细胞死亡。以提供其自由电子，抗氧化剂能阻止自由基的破坏性状，从而将多余的自由基从体内清除。

食物是大多数抗氧化剂的主要来源，如胡萝卜素、多酚和维生素C，A和E。这些维生素在人体内无法合成，需要从食物中摄取。

氧化应激通常由外部因素引起，例如：

- 生活压力；
- 剧烈而定期的锻炼；
- 环境污染；
- 日光浴太过分（过度日光浴；
- 吸烟；
- 接触食物或汽车尾气中的重金属：铅、镉和汞以及氮氧化物；
- 服用一些药物——避孕药、抗抑郁药、类固醇和抗凝药；

年龄也很重要，因为随着时间的推移身体对过量自由基的防御力明显减弱。



氧化应激的另一个重要原因是饮食不当，特别是食用：

- 高度加工食品，喷洒农药和人工施肥的水果和蔬菜；
- 霉变食品（主要是蔬菜和水果）——切除水果，蔬菜或面包的破损或发霉碎片，并吃其余部分；
- 烟熏食品（烟熏过程中会产生有害的芳香烃；
- 油炸或烧焦的菜肴（油炸过程中产生破坏健康的氨基化合物，也存在于烧焦的食品中；
- 腌咸肉（其中存在有害的亚硝胺化合物；
- 酒精；

氧化应激的过程中，过量的自由基会导致血管损伤，以及血管内皮中坏LDL胆固醇的氧化，造成动脉粥样硬化和心血管系统相关疾病的发展，如心肌梗塞、中风或冠心病。在氧化应激过程中，皮肤细胞膜的脂肪酸（脂质）和结构蛋白质（尤其是胶原蛋白）也会被氧化，导致皮肤加速老化。氧化应激也会导致许多皮肤病，包括非常危险的黑色素瘤。这只是氧化应激可导致的许多癌症之一。过量的自由基会对DNA造成损害，即细胞的遗传物质，并且导致任何癌症





的发生。因为神经元比其他细胞更容易受到氧化损伤，氧化应激也可能是神经退行性疾病发生（如帕金森病，阿尔茨海默病）的原因之一。此外，氧化应激能导致眼、肺、胃、肾、泌尿道和任何其它系统疾病的发展。

## 心脏健康

动脉粥样硬化，高血压以及心脏病发作或中风是过早死亡的主要原因。高血压是由动脉粥样硬化斑块和坏胆固醇的堆积引起，并且这都是慢性氧化应激的症状。研究表明，通过锻炼身体和基于水果和蔬菜的适当摄入饮食能预防氧化应激。食用抗氧化剂可抑制动脉粥样硬化病灶的形成。阿龙尼亚含有的花色苷能降低总胆固醇（TC）、LDL胆固醇（LKDLC）和甘油三酯（TG）含量，并且减缓体脂肪量增加的速度。

高血压患者经过两个月阿龙尼亚提取物治疗的临床试验，其血压和胆固醇含量显著下降。阿龙尼亚制剂可有效治疗代谢症候群患者。肚腩赘肉和胰岛素抵抗是代谢症候群的特征。

与所谓的“法国悖论”相似——其中饮用红酒的同时食用大量饱和动物脂肪但不会增加坏胆固醇，在预防心脏病和心血管疾病方面，阿龙尼亚的作用可能叫做“波兰抗氧化悖论”。饮食中更多的食用阿龙尼亚制剂，以及补充阿龙尼亚提取物可降低心脏病发作的风险。

## 预防癌症

致癌因素以自然的方式（例如紫外线辐射）在我们的生存环境中存在，但是其水平因污染（环境中毒、一些化学工业产品、汽车废气、吸烟、重金属和



饮食中的亚硝酸胺等)而增加。生活在大城市,很难避免这些危害,但你可以通过在饮食中使用具有抗癌作用的产品来减少这些危害。

虽然患癌症的风险与随着年龄和久坐不动的生活方式有密切的联系,但是多达三分之一的癌症病例都有饮食原因。因此,饮食改变应该能预防癌症;30-35%的癌症病例与吸烟有关。

预防癌症的另一个重要因素是植物性食物的其它成分,即不可溶性膳食纤维(直到最近被视为不必要的)。目前众所周知,饮食中缺乏膳食纤维会减缓食物的流动,并导致其成分与胃壁和肠壁的长时间接触。

营养基因学,即研究遗传与饮食之间关系的科学研究表明,阿龙尼亚含有的多酚能降低基因突变的频率,并且如果肿瘤性变化已经出现了,食用多酚提取物能抑制其的发展。因为有助于减少致癌物质对身体的影响,具有强抗氧化和抗自由基特性的多酚能有效预防癌症。在破坏细胞中的生物分子之前,多酚能中和自由基。

## 改善大脑功能

根据衰老与自由基存在密切关系的概念,因为四十岁左右酶促反应机理的效果较差,自由基引起的氧化损伤开始在体内积聚。这将导致组织变性,病理发展,疾病和最终死亡。神经退行性疾病和正常衰老过程的根源在于大脑中



蛋白质的氧化，这意味着随着年龄的成长，与记忆和学习相关的大脑的认知功能会降低。从植物获得的具有抗氧化特性的化合物（植酸盐）吸引参与神经元变性过程中的自由基，以便抑制或减缓蛋白质的氧化，即其老化。每天补充适量的阿龙尼亚含有抗氧化剂有助于降低神经元死亡率，从而降低神经退行性疾病的风险。

因此，阿龙尼亚是一种能够减少身体衰老的奇妙植物。

阿龙尼亚的抗氧化特性能防止体内自由基的负面影响和细胞损伤。



## 补充眼部营养

40岁左右眼睛开始老化，大约10%的65-75岁人群患有由年龄相关黄斑部退化（AMD）引起的视力急剧下降。由于吸烟，黄斑部退化的病例次数增加2.5倍，这表明它可能与氧化应激和自由基引起的损伤有关。任何视觉问题：远视、近视、左眼和右眼接收信号不同、色盲、眼睛对黑暗的适应太慢——尽管它们能维持正常生活，但是工作和日常生活中会引起许多问题。更严重的疾病，如糖尿病或青光眼，常常使患者永久性残疾。然而，可以预防此疾病并减轻其影响。食用阿龙尼亚制剂，照顾自己的眼睛！阿龙尼亚含有花色苷用于治疗

眼睛微循环、进行性和退行性近视、糖尿病视网膜病变、与视力恶化有关的老年性症状。黑阿龙尼亚的活性因子可以成功地用于预防眼病，以及缓解视力障碍，是青光眼患者的希望。

阿龙尼亚中含有的花色苷加速视紫质再生，即视网膜中存在的色素能够正确地看见颜色，由此眼睛可以快速记录物体的图像和距离，并适应黄昏和黑暗。

导致眼病的许多因素涉及心血管和神经系统疾病。因此，含有花色苷的制剂的食用有益于预防此疾病。

## 阿龙尼亚与血糖的关系

阿龙尼亚应该主要由怀孕前或怀孕期间患有糖尿病的妇女、以及所有因有理由倾向于患病的人食用。研究表明，阿龙尼亚果是争取正确血糖水平的天然武器。糖尿病的特征在于体内葡萄糖水平升高，同时伴有氧化应激。虽然它是主要的社会疾病之一，但事实证明我们可以自己预防糖尿病。当血糖水平升高



时，维生素C和维生素E的浓度降低，导致体液的抗氧化能力降低。为了防止抗氧化剂屏障的减弱，建议食用含有抗氧化剂的补充剂。阿龙尼亚含有的花色苷能防止血管损伤，作为糖尿病特征，它会导致眼睛中的小血管（糖尿病视网膜病变）、足部（糖尿病足）、心脏冠状血管受损。眼科医生建议此问题的患者食用阿龙尼亚制剂。花色苷还具有刺激胰腺细胞产生胰岛素的能力。由于绿原酸含量高，阿龙尼亚能当作所谓“代谢症候群”（肥胖病、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化）患者有价值的膳食补充剂。



## 对皮肤利益

老年人皮肤细胞中自由基和活性氧的含量较高，导致氧化应激。皮肤迅速老化的原因包括曝光、吸烟和营养不良。虽然UVA辐射占到达地球表面辐射的90%，但是UVB辐射在造成阳光伤害方面的强度比UVA多1000倍，并且是胶原纤维降解和皮肤癌的主要原因。阿龙尼亚含有的花色苷具有吸收对我们身体有害太阳辐射的非凡能力。阿龙尼亚可以充当天然紫外线过滤剂。因而，可防止光老化。在假期的第一天“过量”晒太阳的人需要加强身体的抗氧化屏障。在阳光

明媚的天气去海滩或旅行时，最好随身携带阿龙尼亚汁，这样可以补充抗氧化剂并免受太阳辐射的不利影响。皮肤更新的过程基于消除引起皮肤蛋白质氧化的自由基级联。结果是，皮肤有时间进行更新周期。阿龙尼亚提取物中的儿茶素具有抗炎以及抑菌作用，在痤疮治疗或皮肤过敏性炎症的情况下带来非常好的效果。

## 抗氧化之女王

在空气污染严重的时代，大多数大城市都出现了雾霾问题，所以有必要采取保护措施，就是说通过中和吸入空气中的有害物质和重金属来保护身体。虽然我们无法将自己与呼吸的有毒空气隔离开来，但是很多人已经开始戴口罩了。经常食用的阿龙尼亚产品就像一个隐形口罩。因为它能抑制由重金属引起的氧化应激过程，所以保护肺部不吸收有害物质。阿龙尼亚果能有效治疗化学中毒。阿龙尼亚含有花色苷的强抗氧化作用支持毒性剂中毒的治疗，例如：汽油蒸气、重金属（铅，镉）。花色苷由专业暴露于油产品蒸气的人食用，能有效地降低其氧化应激指数。

阿龙尼亚含有的化合物具有结合有毒金属和生物碱的能力，可用于体内的解毒过程。原花青素与有毒生物碱形成键，例如：小檗碱，番木鳖碱和罂粟碱，以及重金属，如：铅，砷，铬，铁镉。



## 促进免疫系统

因为众所周知，预防比治疗更便宜更好，建议在饮食中加入阿龙尼亚产品。阿龙尼亚含有花色苷、白细胞素、槲皮素、芦丁和儿茶素。该天然抗氧化剂混合物使我们的身体完全有能力对抗自由基、细菌和病毒。此外，维生素C、E、PP和B组的特殊剂量将使我们的免疫系统强烈抵抗细胞变性。矿物质、维生素和抗氧化剂很容易被吸收。此外，它们强烈支持免疫系统的细胞，并刺激免疫系统和胶原蛋白生成。

阿龙尼亚具有许多优点，并能预防许多的疾病。阿龙尼亚产品的任何形式都对健康有益。其使用无禁忌症，同时使用天然或合成来源的药物也没任何问题。到目前为止，研究表明阿龙尼亚与其它化合物的相互作用不存在，以及它不会造成过敏。没有发现任何不良影响。阿龙尼亚产品无需处方即可购买和使用，并且食用根据制造商的建议量时不会造成副作用。

**阿龙尼亚比所有现有水果中的抗氧化含量最高！**





## 大脑

老年痴呆症, 阿尔茨海默病,  
中风, 偏头痛, 心理创伤, 癌症

## 眼睛

白内障, 视网膜和黄斑变性

## 心脏

高血压, 冠心病, 缺血,  
心脏纤维化

## 血管

静脉曲张, 动脉粥样硬化,  
高胆固醇, 再狭窄

## 免疫系统

癌症, 红斑狼疮, 多发性硬化症,  
慢性炎症, 艾滋病病毒, 肝炎

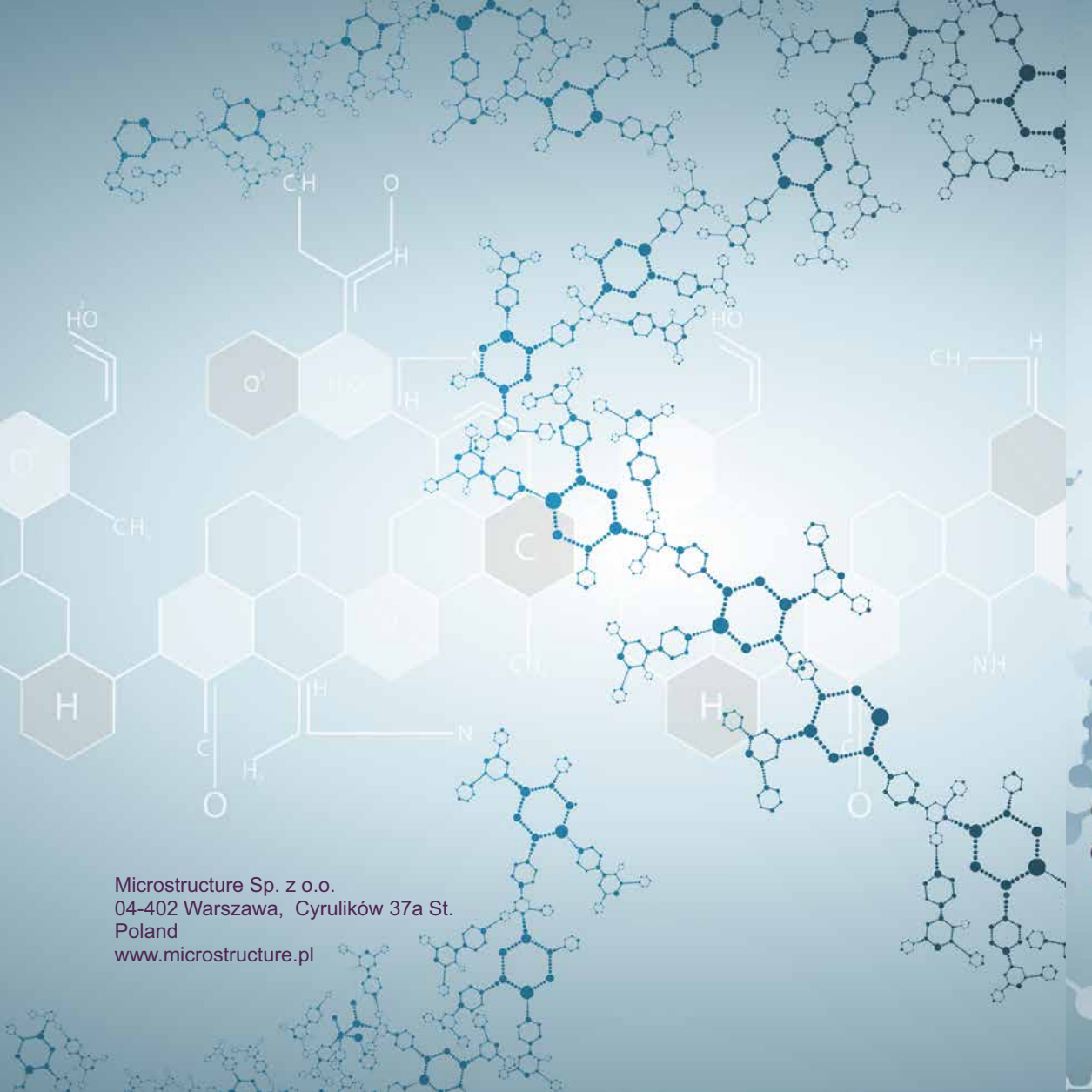
## 多器官

糖尿病, 慢性疲劳,  
多发性硬化症



氧化应激引发的病理状态





Microstructure Sp. z o.o.  
04-402 Warszawa, Cyrulików 37a St.  
Poland  
[www.microstructure.pl](http://www.microstructure.pl)