



Lutein- und Zeaxanthin-Isomere für die Hautgesundheit

Lutein- und Zeaxanthin-Isomere für die Hautgesundheit
Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG) Huntington
College für Gesundheitswissenschaften Mein Artikel über
Lutein und Zeaxanthin erschien in der Ausgabe Mai 2017
von Natürlicher Praktiker. Der Artikel erörterte die
Beziehung zwischen den schädlichen Wirkungen von
blauem Licht und den schützenden Eigenschaften der
Lutein- und Zeaxanthin-Isomere (rr- und
rs-(meso)-Zeaxanthin). Der Artikel präsentierte Beweise
dafür, dass die Supplementierung mit diesen Carotinoiden
Kopfschmerzen, Augenermüdung, Augenbelastung und
psychischen Stress im Zusammenhang mit der Exposition
gegenüber blauem Licht reduzierte und auch in der Lage
war, die allgemeine Gesundheit und Schlafqualität zu
unterstützen – wiederum als Funktion ihrer Schutzwirkung
…



Lutein- und Zeaxanthin-Isomere für die Hautgesundheit

Von Prof. Gene Bruno, MS, MHS, RH(AHG)

Mein Artikel über Lutein und Zeaxanthin erschien in der Ausgabe Mai 2017 von *Natürlicher Praktiker*. Der Artikel erörterte die Beziehung zwischen den schädlichen Wirkungen von blauem Licht und den schützenden Eigenschaften der Lutein- und Zeaxanthin-Isomere (rr- und rs-(meso)-Zeaxanthin). Der Artikel präsentierte Beweise dafür, dass die Supplementierung mit diesen Carotinoiden Kopfschmerzen, Augenermüdung, Augenbelastung und psychischen Stress im Zusammenhang mit der Exposition gegenüber blauem Licht reduzierte und auch in der Lage war, die allgemeine Gesundheit und Schlafqualität zu unterstützen – wiederum als Funktion ihrer Schutzwirkung gegen Blau hell. Ein Bereich, den ich in meinem Artikel jedoch nicht behandelt habe, ist die Wirkung von Lutein- und Zeaxanthin-Isomeren auf die Hautgesundheit. Das ist das Thema dieses Blogs.

Die Hautstudie

Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie wurde über einen 12-wöchigen Ergänzungszeitraum durchgeführt, um die Wirksamkeit von Lutein- und Zeaxanthin-Isomeren (als Lutemax 2020 von OmniActive Health Technologies) bei der Blockierung der Bildung von Melaninwegen, der Verringerung von Zytokinen, und Erhöhung der Antioxidantien, gegenüber dem Filtern von blauem Licht und dem Schutz der Haut vor Umweltfaktoren, einschließlich energiereicher Quellen. 46 gesunde Personen (Männer und Frauen, Alter: 18–45 Jahre) mit leichter bis mittelschwerer trockener Haut nahmen an der Studie teil. Der Hauttyp der Probanden wurde als Fitzpatrick-Hauttyp II-IV-Skala klassifiziert (dh helle bis olivfarbene Haut, ausgenommen sehr hell, braun und dunkelbraun). Den Probanden wurde 12 Wochen lang täglich entweder ein orales Nahrungsergänzungsmittel mit 10 mg Lutein (L) und 2 mg Zeaxanthin-Isomeren (L/Zi) oder ein Placebo verabreicht. Die minimale Erythemdosis (Hautrötung) und die Hautaufhellung wurden mit dem Chromameter gemessen. Der individuelle typologische Winkel (ein Index, der

den Grad der Hautfarbe oder Hautpigmentierung bestimmt) wurde berechnet. Auch subjektive Einschätzungen wurden erfasst.

Ergebnisse der Studie

Die Ergebnisse zeigten, dass der allgemeine Hautton in der L/Zi-Gruppe im Vergleich zu Placebo (P

Professor Gene Bruno, MS, MHS, der Provost für Huntington College für Gesundheitswissenschaften, ist Ernährungsberaterin, Kräuterkundlerin, Schriftstellerin und Pädagogin. Seit mehr als 37 Jahren bildet und schult er Naturproduktthändler und medizinisches Fachpersonal, hat für Dutzende von Nahrungsergänzungsmittelunternehmen Naturprodukte erforscht und formuliert und Artikel über Ernährung, Kräuterméizin, Nutrazeutika und integrative Gesundheitsthemen für Handel und Verbraucher geschrieben Zeitschriften und peer-reviewed Publikationen. Er ist unter gbruno@hchs.edu erreichbar.

- Artikel
- Blaulichteinwirkung
- Augenermüdung
- Überanstrengung der Augen
- Kopfschmerzen
- Isomere
- Lutein
- Lutemax 2020
- OmniActive Gesundheitstechnologien
- allgemeine Gesundheit
- Prof. Gene Bruno Blog
- psychologischer Stress
- reduziert
- Schlafqualität
- Lernen
- Ergänzung
- Zeaxanthin

Originalartikel auf Englisch lesen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki