

Maladies des yeux

Dr Heidi THOMASBERGER

Traduit et présenté par Amin GASMI

- Dans le processus de la vision, la forme active de la vitamine A n'est pas acide mais plutôt aldéhyde rétinol
 - Par l'oxydation se transforme le rétinol en aldéhyde rétinol. Le rétinol est une composante de la rhodopsine.
 - La "transducine" active une enzyme : la phosphodiesterase GMPc-dépendante.
 - Baisse de la concentration de cGMP, donc fermeture des canaux ioniques. Par l'hyperpolarisation de la cellule visuelle, la libération de glutamate est arrêtée.
 - La all-trans-rétinal libre est transformée par le Retinalisomerase en 11-cis-rétinal et se lie à l'opsine
- Important!**
- Abaisser la pression sanguine à des niveaux normaux
 - Normaliser la glycémie
 - Abaisser le taux de cholestérol élevé à des valeurs normales
 - Ne pas fumer
 - Chercher une alimentation consciente adaptée aux yeux
 - La lutéine et la zéaxanthine comme "lunettes de soleil internes" absorbent la lumière bleue nocive
 - Les vitamines C et E protègent les yeux contre les radicaux de l'oxygène
 - Le zinc et le chrome formation de pigment de soutien dans les yeux
 - Omega-3 les acides gras à réduire le risque de dégénérescence maculaire

La dégénérescence maculaire.

- La dégénérescence maculaire est une cause fréquente de la déficience visuelle acquise.
- L'épaississement de la membrane basale de l'EPR, la membrane de Bruch et dépôts entre ces tissus.
- Modification de la «tache jaune».
- Les dépôts contiennent des substances de dégradation et d'autre du pigment visuel : la rhodopsine, appelées "lipofuscine", qui activent l'effet phototoxique, ainsi que plusieurs protéines du système complémentaire. La raison de ce changement se manifeste par des dommages oxydatifs, qui sont principalement produits par la lumière.

La cataracte

- Est une opacité du cristallin liée à l'âge.
- Modification oxydative de la structure de protéines du cristallin
- L'exposition au soleil
- Mauvaise alimentation, le tabagisme, l'alcool, la maladie
- Saccharification enzymatique de protéines (glycosylation des protéines)
- Médicaments (glucocorticoïdes)

AREDS (Age-Related Eye Disease Study)

Etude des maladies oculaires liées à l'âge. L'effet de fortes doses d'antioxydants et de zinc sur la formation et le développement de l'âge (DMLA dégénérescence maculaire liée à l'âge) et de la cataracte a été étudié.

Résultat: la probabilité de progression de la DMLA a été réduite de 25% et la probabilité de perte de vision de 19%, le développement de la cataracte n'a pas été affecté.

Micronutriments de l'AREDS:

La vitamine C - 500 mg

Vitamine E - 400 C.-

Bêta-carotène - 15 mg

Zinc - 80 mg

Cuivre - 2 mg



Micronutriments

Les anti-oxydants vitamine C, la vitamine E, la lutéine et la zéaxanthine protègent les structures des protéines de stress oxydatif de l'interaction endogène enzymatique (SOD, GPD, catalase). La lutéine et la zéaxanthine s'accumulent spécifiquement dans le cristallin de l'œil, en absorbant la lumière bleue et améliorent l'acuité visuelle et la sensibilité au contraste.

La vitamine A C.-3000-10000

Vit.A fait partie de la rhodopsine (pourpre rétinien) et est essentielle pour la fonction visuelle. Elle est prise uniquement sous surveillance médicale en cas de doses élevées.

La vitamine C 500-3000 mg

Vit.C et glutathion protéger contre l'oxydation de protéines du cristallin. La Vit.C protège contre les espèces réactives de l'oxygène causé par l'exposition aux rayons du soleil.

La vitamine E 400-800 C.-

Les dommages causés par les radicaux libres à la lentille oculaire peuvent être réduites.

9-15 mg de bêta-carotène

Les caroténoïdes s'accumulent dans le cristallin de l'œil et protègent contre les dommages oxydatifs par les radicaux des superoxydes. Le bêta-carotène, en combinaison avec la vitamine C est utilisée avec succès pour AMD.

10-20 mg de lutéine

La lutéine et la zéaxanthine absorbent la lumière bleue et améliorent l'acuité visuelle et la sensibilité au contraste. 2 mg de zéaxanthine

15-80 mg de zinc

Zn aide à garder la lentille claire. Dans certaines circonstances, doit être utilisé durant 6 semaines pour pouvoir observer une amélioration.

Sur les systèmes enzymatiques de Vit.A le

métabolisme du zinc est directement impliqué dans le processus de la vision (clair / foncé).

La vitamine B2 1,5 mg

La B2 contribue à stabiliser les protéines dissoutes dans la lentille oculaire et le cristallin;

La Riboflavine est l'un des plus importants des systèmes endogènes de protection antioxydants. Un quotient GSH / GSSG élevé dépend d'une bonne dose de riboflavine; 2,5 mg d'acide folique ; Vitamine B6 50mg ; Vitamine B12 1mg

Il existe une relation directe entre le taux d'homocystéine et la dégénérescence maculaire liée à l'âge. La supplémentation quotidienne en acide folique, pyridoxine, et cyanocobalamine peut réduire le risque de DMLA.

Le L-glutathion GSH protège avec la Vit.C et de la riboflavine, les protéases de la lentille des dommages oxydatifs causés par les superoxydes et les radicaux libres.

500-2000 mg de taurine

Taurine protège les acides gras polyinsaturés dans la rétine de la peroxydation lipidique et de l'hypochlorite.

100-300 mcg de sélénium cofacteur de peroxydase glutathion, antioxydant efficace des protéines

2 mg de cuivre

L'oxyde de cuivre en combinaison avec le bêta-carotène, de vitamine C, de zinc et de la vitamine E L'anthocyanine 100 à 300 mg

La quercétine 200 - 1000mg

Les antioxydants végétaux sont supérieurs dans leur activité antioxydante et cytoprotectrice que les vitamines.

200-350 mg docosahexaénoïque

L'acide eicosapentaénoïque 650mg

Omega-3 : les acides gras sont des éléments importants de la rétine. Ils fournissent l'élasticité et l'hydratation des membranes cellulaires de la rétine.

