תרגום אוטומטי (OpenAI) של מסמך חינוכי באנגלית. התרגום טרם נבדק על ידי מתרגם רפואי או רופא מוסמך.
במקרה של סתירה, המסמך המקורי באנגלית הוא הגרסה המחייבת. אין להשתמש במסמך זה כתחליף לייעוץ רפואי.



איור, תרשים או שקופית מהמסמך המקורי (ללא שינוי)

אורוליתין A: פוסטביוטיק להגנה מפני דלקת מפרקים ניוונית (OA)

מנגנון טיפולי עיקרי

אורוליתין A (UA) מעניק הגנה משמעותית מפני מדדים של דלקת מפרקים ניוונית (OA) על ידי שיפור כמות ואיכות המיטוכונדריות בתאי סחוס (chondrocytes).

ההשפעות המועילות נובעות ממנגנון פעולה כפול: שיפור בריאות המיטוכונדריה והפחתת דלקת מערכתית.

ראיות קליניות

מחקרים אקראיים במבוגרים בגיל העמידה מראים:

- עלייה בכוח השרירים
- שיפור בביצועי פעילות גופנית
- שיפור במדדי בריאות

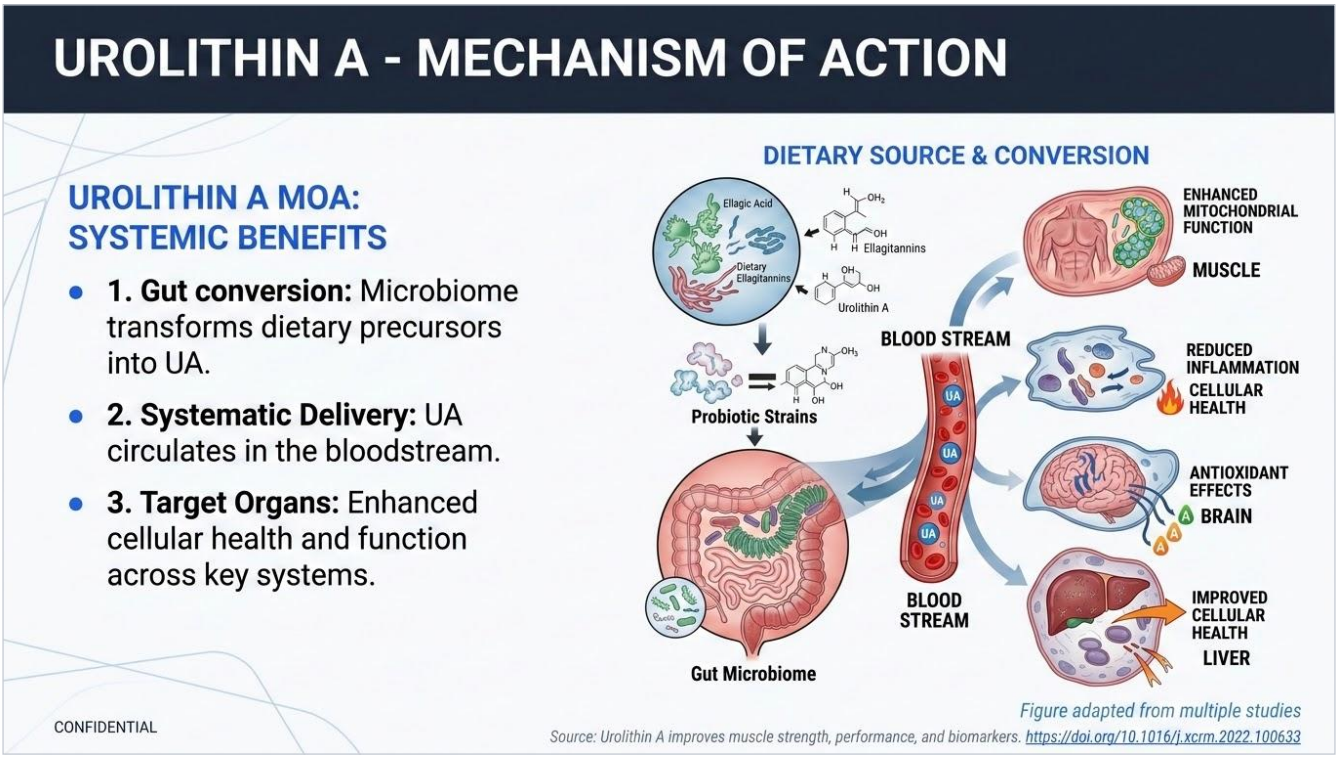
אסטרטגיות להגברת ייצור אורוליתין A

מקורות תזונתיים: רימונים, פטל, אגוזי מלך, אוכמניות שחורות, תותים.

מינון מטרה: 1000mg ליום.

גורם מיקרוביום: החיידק Akkermansia muciniphila מקדם ייצור טבעי של UA ממקדמי תזונה.

מקור: Urolithin A improves muscle strength, performance, and biomarkers.
https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100633



איור, תרשים או שקופית מהמסמך המקורי (ללא שינוי)

אורוליתין A - מנגנון פעולה

UROLITHIN A MOA: יתרונות מערכתיים

- 1. המרה במעי: המיקרוביום הופך מקדמי תזונה ל-UA.
- 2. הובלה מערכתית: UA נע במחזור הדם.
- 3. איברי מטרה: משפר בריאות ותפקוד תאי במערכות מרכזיות.

מקור תזונתי והמרה

תפקוד מיטוכונדריאלי משופר – שריר

הפחתת דלקת – בריאות תאים

השפעות נוגדות חמצון – מוח

בריאות תאים משופרת – כבד

חיידקי מעיים

זרם הדם

דמות שהותאמה ממספר מחקרים

מקור: Urolithin A improves muscle strength, performance, and biomarkers.
https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100633