

nova

istraživanja



Cvjetni prah



Pelud je proizvod prirode i nositelj novog života mlade biljke, budući da je bitan faktor za njeno oplođivanje. Pelud je također, od vitalne važnosti za pčele, jer sadrži dosta bjelančevina i drugih tvari koje nektar nema. Kada sakupe pelud pčele ga miješaju s medom, dodaju mu tvar iz svojih usta koja je bogata fermentima i tako dobivenu smjesu sabijaju u ćelije saća.

Zahvaljujući fermentima iz pčelinje slinje, dolazi do određenog vrenja ove mase, koja potom tako konzervirana dugo ostaje nepromijenjena. U toj masi od Pelud sadrži sve poznate aminokiseline, sve vitamine, važne fermente i mineralne soli koje imaju ogromnu važnost za normalnu životnu aktivnost organa i sistema ljudskog organizma. Imajući u vidu sastavne elemente peluda, lako je zaključiti da on ima visoku hranjivu vrijednost za ljudski organizam.

Pelud se sakuplja na nekoliko načina: oduzimanjem od pčela, direktnim sakupljanjem sa cvjetova drveća ili vađenjem perge iz pčelinjih saća. Zbog svog hranjivog djelovanja, pelud se oda davnina koristio kod sljedećih zdravstvenih stanja:

- visoki krvni tlak
- bolesti živčanog i žljezdanog sustava
- bolesti popraćene slabom krvnom slikom (anemije)
- problematične funkcije crijeva (upala debelog crijeva, čestog proljeva i kroničnog zatvora)

Pelud se često koristi i za liječenje upalnih procesa muške spolne žlijezde (prostate).

Izvor: Canadian Journal of Microbiology

Gama linolenska kiselina (GLA) iz ulja noćurka

GLA se prirodno nalazi u biljnim uljima sjemenki noćurka, crnog ribiza i boražine. Alga spirulina također sadrži GLA.

Tijelo veliki dio GLA iz dodatka prehrani pretvara u tvar koja se zove DGLA te služi za borbu protiv upalnih procesa. Važno je znati da dovoljne količine određenih hranjivih tvari u tijelu (uključujući magnezij, cink, te vitamine C, B3 i B6) pomažu konverziju GLA u DGLA.

Preliminarna klinička istraživanja pokazuju da GLA može biti korisna za sljedeća zdravstvena stanja:

- dijabetička neuropatija
- alergije
- poremećaj nedostatka pažnje / hiperaktivni poremećaj (ADHD)
- rak dojke
- ekcem
- visoki krvni tlak
- simptomi menopauze
- mastalgije
- osteoporoza
- predmenstrualni sindrom (PMS)

Izvor: Milton S. Hershey Medical center

B kompleks

Šezdeset osoba sudjelovalo je u tromjesečnoj, dvostruko slijepoj, randomiziranoj, placebo-kontroliranoj studiji u kojemu su ocijenili osobnost, zahtjevnost posla, raspoloženje i tjeskobu.

Nakon statistički kontrolirane individualne razlike u osobnosti i radnim zahtjevima, skupina koja je primala vitamine B kompleksa, pokazala je značajno nižu razinu osobnog napora te smanjenje konfuzije, depresivnog raspoloženja i bezvoljnosti nakon 12 tjedana. Rezultati istraživanja su u skladu s dvije prethodne studije koje su ispitivale multivitaminske dodatke prehrani i osobno osjećanje, sugerirajući značajna smanjenja stresa na radnom mjestu nakon 90 dana uzimanja vitamina B kompleksa.

Izvor: Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental Volume 26, Issue 7, pages 470-476

Brusnica

Istraživači su pronašli novu uporabu brusnica u borbi protiv bakterijskih infekcija, uključujući prevenciju bakterijskih kolonija u mokraćnom kanalu.

Dvije studije objavljene u časopisu Canadian Journal of Microbiology i Colloids and Surfaces pokazuju da brusnica u prahu može spriječiti bakterije *Proteus mirabilis*, koje se obično nalaze u kompliciranim infekcijama mokraćnog sustava.

Istraživanje znanstvenika kemijskog inženjerstva u Sveučilištu McGill u Montrealu, pokazuje da povećanje koncentracije brusnice u prahu smanjuje bakterijsku proizvodnju ureaze, enzima koji pomaže širenje infekcije.

Prethodne studije iz istog laboratorija utvrdile su da brusnica može ograničiti kretanje bakterija koje se nalaze u mokraćnom sustavu. Znanstvenici kažu da je njihov rad značajan jednako kao što je kretanje bakterija ključni mehanizam za širenje zaraze. Bakterije "plivaju" kako bi se proširile u urinarnom traktu i pobjegle imunskom sustavu. To bi moglo dovesti do korištenja ekstrakta brusnice u ograničavanju širenja bakterija u različitim medicinskim uređajima poput katetera, kažu istraživači.

Izvor: Colloids and Surfaces B: Biointerfaces