



DODACI PREHRANI

nova

istraživanja



Ulje noćurka

Ulje noćurka se koristi uglavnom za ublažavanje svrbeža uzrokovanog kožnim bolestima poput ekcema i dermatitisa. Također se koristi za ublažavanje napetosti u grudima tijekom predmenstrualnog sindroma te pomaže kod simptoma menopauze.

Simptomi ekcema uključuju crvenilo i svrbež. Više od 30 ljudskih istraživanja pokazalo je prednosti ulja noćurka kod ekcema i dermatitisa. Studija provedena na 1207 osoba utvrdila je kako ulje noćurka pomaže ublažiti simptome kožnih bolesti, uključujući i svrbež, kraste, edem (zadržavanja tekućine i oticanje), i crvenilo. Ulje noćurka se uz konzultaciju s liječnikom može koristiti i kod djece i kod odraslih osoba.

Izvori: Yoon S, Lee J, Lee S. The therapeutic effect of evening primrose oil in atopic dermatitis patients with dry scaly skin lesions is associated with the normalization of serum gamma-interferon levels. *Skin Pharmacol Appl Skin Physiol.* 2002;15(1):20-5 • Morse PF, Horrobin DF, Manku MS, et al. Meta-analysis of placebo-controlled studies of the efficacy of Epogam in the treatment of atopic eczema: relationship between plasma essential fatty changes and treatment response. *Br J Dermatol.* 1989;121(1):75-90.

Zeleni čaj

Kliničke studije pokazuju da antioksidativna svojstva zelenog čaja mogu spriječiti aterosklerozu, te bolesti koronarnih arterija.

Istraživači vjeruju kako zeleni čaj smanjuje rizik od srčanih bolesti snižavanjem kolesterola i triglicerida. Naime, znanstvenici procjenjuju da se stopa srčanih udara smanjuje za 11% uz ispijanje 3 šalice zelenog čaja dnevno.

Istraživanja pokazuju i kako zeleni čaj smanjuje ukupni kolesterol te povećava HDL ("korisni") kolesterol. Jedna velika klinička studija otkrila je kako ljudi koji piju zeleni čaj imaju niži ukupni kolesterol od onih koji ne piju zeleni čaj.

Izvori: Miura Y, Chiba T, Tomita I, et al. Tea catechins prevent the development of atherosclerosis in apoprotein E-deficient mice. *J Nutr.* 2001;131(1):27-32. • Nagao T, Hase T, Tokimitsu I. A green tea extract high in catechins reduces body fat and cardiovascular risks in humans. *Obesity (Silver Spring).* 2007;15(6):1473-83.

Akai

Studija istraživača na Sveučilištu u Floridi pokazala je kako ekstrakti akai bobica mogu pomoći pobijediti stanice leukemije, kada se primjenjuju izravno na njih tijekom 24 sata.

Čak 86% stanica leukemije doživi apoptozu ("staničnu smrt") kada su podvrgnute djelovanju ekstrakta akai bobica. Istraživači taj efekt pripisuju visokim koncentracijama antocijanina, vrsti flavonoida koji akai bobicama daje prepoznatljivu, crno-ljubičastu boju.

Izvor: Journal of Agricultural and Food Chemistry.

Cvjetni prah

Sljedeći rezultati istraživanja cvjetnog praha objavljeni su u časopisu Journal of Allergy:

- **78% bolesnika s astmom osjećalo je prosječno poboljšanje od 75% nakon uzimanja cvjetnog praha**
- **33% astmatičara doživjelo je potpuno poboljšanje uslijed kontinuiranog uzimanja pčelinjeg praha**

Znanstvenici s Juntendo Medicinskog Sveučilišta u Japanu otkrili su kako je broj aktiviranih mastocita smanjen ovisno o dozi cvjetnog praha (više cvjetnog praha značilo je bolje rezultate). Mastociti su odgovorni za proizvodnju i oslobađanje histamina kad osoba dođe u kontakt s alergenom. Histamin pak izaziva upalni odgovor poput kihanja, svrbeži, curenja iz nosa i kašlja.

Dakle, cvjetni prah se pokazao kao vrlo dobar prirodni antihistaminik te je odličan za alergičare, ukoliko osoba nije alergična baš na cvjetni prah.

Izvor: Anim Physiol Anim Nutr (Berl), 2010 Sep 29