



# nova istraživanja

## Panax ginseng i imunitet

» Placebo kontrolirano osmotjedno istraživanje proučavalo je imunološke učinke 100 mg suhog ekstrakta ginsenga, 100 mg tekućeg ekstrakta ginsenga te placebo terapiju dva puta dnevno u 60 zdravih dobrovoljaca. Uzorci krvi prikupljeni na početku, nakon četiri tjedna te nakon osam tjedana, pokazali su **poboljšanje aktivnosti imunološkog sustava.**

Poboljšanja su zabilježena u kemotaksiji stanica, fagocitozi, te ukupnom broju T-stanica. Autori studije zaključili su kako ekstrakt ginsenga stimulira imunološki sustav te da je standardizirani suhi ekstrakt učinkovitiji od tekućeg ekstrakta ginsenga.

Izvor: *Alternative Medicine Review* Volume 14, Number 2 Thorne Research, Inc.

## Utjecaj Panax ginsenga na psihološke funkcije

» Rezultati dviju studija, svaka uključujući 30 mladih, zdravih dobrovoljaca koji su uzimali Panax ginseng dnevno tijekom osam tjedana, pokazali su poboljšanje u psihomotornim funkcijama, društvenom funkcioniranju i mentalnom zdravlju. Studija od 384 žena u postmenopauzi koje su nasumično primale placebo i ginseng u trajanju od 16 tjedana pokazala je poboljšanja psihološkog općeg stanja. Osim toga, muška studija zdravih mladih dobrovoljaca koji su dnevno uzimali dozu ginsenga pokazala je **poboljšane kognitivne sposobnosti, bolje performanse pamćenja, brzinu obavljanja memorijskih zadataka i poboljšanje pažnje.**

Izvor: *World Health Organization*

## Magnezij i njegova uloga u našem tijelu

### » Depresija

Nedostatak magnezija utječe na smanjenje razine serotonina, a antidepresivi podižu razine magnezija u mozgu. Jedno istraživanje pokazuje kako je magnezij jednako učinkovit kao triciklički antidepresivi pri liječenju depresije kod osoba s dijabetesom.

### Dijabetes

Ljudi koji imaju dijabetes tipa 2 često imaju niske razine magnezija u krvi. Velika klinička studija na više od 2.000 ljudi utvrdila je kako **dobivanje više magnezija u prehrani može pomoći u zaštiti od dijabetesa tipa 2.** Neke studije sugeriraju da uzimanje magnezija može pomoći u kontroli šećera u krvi te osjetljivošću na inzulin u osoba s dijabetesom.

### » Aritmija i zatajenje srca

**Magnezij je neophodan za zdravlje srca.** Studije sugeriraju povezanost između smanjenog rizika od koronarne bolesti srca u muškaraca i povećanog unosa magnezija. Magnezij pomaže u održavanju normalnog srčanog ritma i liječnici ga ponekad primjenjuju intravenski (IV) u bolnici kako bi se smanjio rizik od fibrilacije atrijske i srčane aritmije (nepravilni otkucaji srca). Jedno dobro osmišljeno istraživanje pokazalo je da uzimanje magnezija tijekom godine dana smanjuje simptome i poboljšanje stope preživljavanja kod ljudi sa zatajenjem srca u odnosu na placebo.

Izvor: *University of Maryland Medical Center (UMMC)*

## Ulje noćurka, kožne tegobe i živčani sustav

» Istraživanja pokazuju da ulje noćurka može pomoći, a u nekim slučajevima čak i spriječiti oštećenja živaca (neuropatiju) uslijed dijabetesa. U dugogodišnjim studijama, simptomi poput utrnulosti i gubitka osjeta u sudionika s blagim dijabetesom su slabije kod osoba koji su uzimale ulje noćurka u odnosu na osobe koje su primale placebo terapiju. Simptomi ekcema uključuju crvenilo te svrbež. Više od 30 različitih studija pokazalo je prednosti korištenja ulja noćurka kod pojave ekcema i dermatitisa. Studija provedena na 1207 pacijenata utvrdila je da **ulje noćurka pomaže ublažiti simptome kožnih bolesti, uključujući svrab, kraste, edeme i crvenilo.**

Ulje noćurka pokazalo je svoje djelovanje i kod smanjenja začepjenosti pora kože te lezija u razvoju. Samim time, ulje noćurka pokazalo se kao odlična pomoć kod dubinskih akni te upalnih procesa uzrokovanih prekomjernim lučenjem žlijezda lojnica. Ulje noćurka pomaže kontrolu stanica, korištenje hranjivih tvari i proizvodnju prostaglandina koji stimuliraju kontrakcije krvnih žila. Bogata količina esencijalnih masnih kiselina ulja noćurka može biti vrijedna pomoć u borbi s multiplom sklerozom. Također, esencijalne masne kiseline doprinose zdravom razvoju živaca te povećavaju prijenos živčanih impulsa boreći se tako i protiv Alzheimerove bolesti.

Ulje noćurka će spriječiti nokte od pucanja, ali i pomoći da ih zadržite zdravima. Osim toga, esencijalne masne kiseline hrane kožu te su vrijedna pomoć kod različitih problema kose.

Izvor: *University of Maryland Medical Center (UMMC)*

## Omega-3 kiseline mogu smanjiti rizik od parodontne bolesti

» Povećane razine omega-3 masne kiseline DHA (dokosaheksaenske kiseline) mogu smanjiti rizik od parodontne bolesti, tvrdi se u novom istraživanju u Japanu.

Prosječan broj oboljelih od parodontne bolesti bio je 1,5 puta veći kod ljudi s niskim razinama DHA, u usporedbi s onima koji su imali najveće prosječne razine DHA, prema otkrićima objavljenima u časopisu "Prehrana".

"Prema našim saznanjima, to je prvo longitudinalno istraživanje odnosa između parodontne bolesti i unosa omega-3 masnih kiselina prehranom", napisali su istraživači pod vodstvom Masanori Iwasaki sa Sveučilišta Niigata.

Izvor: *Prehrana*, Objavljen na Internetu prije tiska, doi: 10.1016/j.nut.2009.09.010 "Longitudinalni odnos između prehranbenih omega-3 masnih kiselina i parodontne bolesti"  
Autori: M. Iwasaki, A. Yoshihara, P. Moynihan, R. Watanabe, G.W. Taylor, H. Miyazaki