



Cvjetni prah i njegovo bogatstvo djelovanja

Brojna klinička istraživanja i studije pokazala su mnogobrojne pozitivne učinke cvjetnog praha na ljudski organizam. U nastavku vam donosimo deset zanimljivih rezultata tih studija.

- * Velik raspon hranjivih tvari cvjetnog praha doprinosi povećanju energije i izdržljivosti. Ugljikohidrati, proteini i vitamini B kompleksa iz cvjetnog praha mogu vam pomoći povećati izdržljivost i pobijediti u borbi protiv umora.
- * Cvjetni prah se često koristi u liječenju upalnih stanja i iritacija kože kao što su psorijaza i ekcemi. Amino kiseline i vitamini štite kožu i pomažu regeneraciju stanica.
- * Cvjetni prah sadrži veliku količinu antioksidansa koji imaju jako protuupalno djelovanje na tkiva pluća te čak sprječavaju pojavu različitih oblika astme.
- * Dr. Leo Conway, iz Denvera u Coloradu, izvijestio je da je 94% njegovih pacijenata potpuno oslobodilo simptoma alergija nakon oralnog konzumiranja cvjetnog praha. Problemi od astme i alergija pa do problema sa sinusima nestali su, potvrđujući čudesno djelovanje cvjetnog praha protiv širokog spektra bolesti dišnog sustava.
- * Osim ljekovitih vitamina, minerala i proteina, cvjetni prah sadrži enzime koji pomažu probavi. Enzimi pomažu našem tijelu u apsorpciji hranjivih tvari potrebnih našem organizmu.
- * Cvjetni prah je dobar za crijevnu floru, a samim time podržava naš imunološki sustav. Cvjetni prah ima antibiotska svojstva koja mogu pomoći u zaštiti organizma od zaraze virusima. Također je bogat antioksidansima koji štite stanice od štetne oksidacije slobodnih radikala.
- * Cvjetni prah koristi se i za tretiranje različitih ovisnosti. Budući da smanjuje žudnje, vrlo je korisno znati da istraživanja pokazuju važnost cvjetnog praha osobito kada je u pitanju postizanje željene težine i kontroliranje ovisnosti o prekomjernom konzumiranju hrane.
- * Cvjetni prah sadrži velike količine rutina, bioflavonoida koji pomaže ojačati kapilare i krvne žile, pomaže kod problema s cirkulacijom i ispravlja razine kolesterola. Njegova jaka antikoagulantna svojstva mogu spriječiti čak i srčani i moždani udar.
- * Muškarci koji pate od benigne hiperplazije prostate mogu ublažiti te probleme pomoću cvjetnog praha. Također, cvjetni prah može pomoći smanjiti upalne procese te zaustaviti česte nagone za mokrenjem.
- * Cvjetni prah stimulira i obnavlja funkciju jajnika stoga se može koristiti i kako bi pomogao ženama zatrudniti. Uz to što je hormonski vrlo bogat, također je i odličan prirodni afrodizijak!

Izvori: *The Fresh Network*
Permacology Productions

Glukozamin i kondroitin u borbi protiv osteoartritisa

Glukozamin je učinkovit u liječenju osteoartritisa (osobito osteoartritisa koljena), prema „National Institutes of Health“. Doista, izvješće objavljeno 2005. pokazalo je da preparati glukozamina mogu smanjiti bol i poboljšati funkcioniranje osoba s osteoartritisom. Za izvješće, istraživači su analizirali 20 studija (s ukupno 2.570 pacijenata) korištenjem glukozamina i kondroitina u liječenju osteoartritisa.

Tu su također i dokazi da glukozamin može usporiti napredovanje osteoartritisa. U studiji iz „Archives of Internal Medicine“, na primjeru 202 ljudi sa slabim do umjerenim osteoartritisom koji su uzimali dodatak glukozamina ili placebo svakodnevno tijekom tri godine. Na kraju studije, istraživači su otkrili da glukozamin i kondroitin usporavaju napredovanje osteoartritisa koljena te smanjuju bol i ukočenost. Štoviše, rentgensko snimanje pokazalo je da nema sužavanja zajedničkih prostora u koljenima, tj. znakova pogoršanja među članovima glukozamin skupine. Suprotno tome, zajednički prostori u placebo grupi tijekom tri godine sužili su se, tj. pokazali jasne znakove pogoršanja stanja.

Izvori: *National Institutes of Health*
Archives of Internal Medicine

Matična mliječ u borbi protiv karcinoma

Prema studiji objavljenoj 2009. godine u „BMC Complementary and Alternative Medicine“, matična mliječ bori se protiv raka suzbijanjem dotoka krvi s hranjivim tvarima do tumora. Kada su japanski znanstvenici testirali djelovanja matične mliječi na kulturama tkiva pupčanih vena, sve su inhibirale stvaranje krvnih žila, posebno one najbogatije kavenom kiselinom. Štoviše, budući da masne komponente matične mliječi sadrže estrogene učinke, što je dokazano studijom objavljenom u prosincu 2010., moguće je da matična mliječ može liječiti čak i rak dojke te rak vrata maternice.

Izvor: *BMC Complementary and Alternative Medicine*

Beta karoten kao prijatelj zdravlja

U velikoj petogodišnjoj studiji koja je uključivala više od 170.000 ljudi dokazano je 13% manje pojava karcinoma, a čak 21% manje smrtnih slučajeva uzrokovanih karcinomom. Osim toga, u francuskoj sedmogodišnjoj studiji „SuViMax“ koja je uključivala 17.000 ljudi, oni koji su uzimali kombinirano antioksidanse poput vitamina E, vitamina C te beta-karotena, zabilježeno je 31% smanjenja karcinoma u muškaraca te smanjenje od 37% smrtnih slučajeva uzrokovanih karcinomom.

Trenutno postoji više od 200 različitih kliničkih studija koje potvrđuju pozitivne učinke beta karotena u borbi protiv karcinoma.

Izvor: *Canceractive, 2012.*