



nova istraživanja

Alfa-lipoična kiselina

Oksidativni stres karakteristično je biokemijsko obilježje Alzheimerove bolesti (AB). Stoga je moguće da antioksidansi, kao što je alfa lipoična kiselina može odgoditi početak i usporiti napredovanje bolesti.

U studiji, devet pacijenata s AB svakodnevno je primalo 600 mg alfa lipoične kiseline tijekom razdoblja promatranja od 12 mjeseci. Tretman je doveo do stabilizacije kognitivnih funkcija u studijskoj grupi, a zabilježeno je i značajno usporavanje napredovanja Alzheimerove bolesti. U toj studiji koja je proširena na 43 pacijenata tijekom promatranog razdoblja od 48 mjeseci, u bolesnika s blagom demencijom bolest je napredovala iznimno sporo (ADAScog: 1,2 boda / godina, MMSE: -0,6 poena / godina), a u bolesnika s umjerenom demencijom otprilike dvostruko sporije.

Rezultati ove studije pokazuju da **liječenje s alfa-lipoičnom kiselinom može biti uspješna terapija za Alzheimerove bolesti.**

Izvor: *Journal of neural transmission* (72):189-93

Rhodiola rosea

Cilj ovog istraživanja bio je procijeniti učinkovitost i sigurnost ekstrakta biljke *Rhodiola rosea* u pacijenata koji pate od epizoda blage i umjerene depresije. Studija je provedena kao dvostruko slijepa placebo kontrolirana studija s paralelnim skupinama u trajanju od 6 tjedana. Sudionici, muškarci i žene u dobi od 18-70 godina podijeljeni su u tri skupine, od kojih je prva skupina dobivala dvije tablete dnevno od 340 mg / dan, druga skupina dvije tablete dva puta dnevno ukupne količine 680 mg / dan, a treća skupina primali dvije placebo tablete dnevno.

Učinkovitost ekstrakta biljke *Rhodiola rosea* procijenjena je 42. dan studije. Za pojedince u prvoj i drugoj skupini, ukupne krize, nesanice, emocionalne nestabilnosti i somatizacije, znatno su poboljšane konzumacijom ekstrakta biljke, dok placebo skupina nije pokazala takve poboljšanja. Zaključeno je da **standardizirani ekstrakt biljke *Rhodiola rosea* pokazuje antidepresivni potencijal u pacijenata s blagom do umjerenom depresijom** kada se primjenjuje u dozama od bilo 340 ili 680 mg / dan tijekom 6-tjedana.

Izvor: *Nord J Psychiatry* 61(6):503

Zeleni čaj

Istraživači na Sveučilištu u Baselu u Švicarskoj proveli su jednostavan eksperiment u kojem su jednoj skupinu sudionika dali piće koje je sadržavalo 27,5 grama ekstrakta zelenog čaja, a placebo skupini piće od proteina sirutke okusa identičnog zelenom čaju.

Nakon što su popili piće, znanstvenici su ispitali njihov mozak funkcionalnom magnetskom rezonancom (fMRI). Sudionici su također zamoljeni da ispune zadatke koji testiraju funkcije tzv. kratkoročnog pamćenja.

Rezultati su pokazali da je skupina koja je pila napitak s ekstraktom zelenog čaja postigla bolje rezultate na memorijskim zadacima, a njihovi mozgovi pokazali su bitno različit aktivacijski uzorak između njihovih čeonih i parijetalnih režnjeva. Čeonni režanj, dom je našim najnaprednijim sposobnostima razmišljanja, nalazi se u prednjem dijelu mozga, dok se parijetalni režanj nalazi tik iza njega prema stražnjem dijelu mozga. Parijetalni režanj igra veliku ulogu u tome kako naš mozak obrađuje osjetilne informacije i jezik.

Izvor: *Department of Psychiatry (UPK), University of Basel*

Kineski ginseng

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.*