



Cvjetni prah

Deset razloga za dodavanje cvjetnog praha u svoju svakodnevnu prehranu.

1. Bogat raspon hranjivih tvari čini cvjetni prah prirodnim izvorom energije. Ugljikohidrati, proteini i vitamini B kompleksa mogu vam pomoći zadržati energiju cijeli dan te ojačati izdržljivost.
2. Cvjetni prah često se koristi u proizvodima za liječenje upalnih stanja i kožnih iritacija poput psorijaze ili ekcema. Aminokiseline i vitamini štite kožu i pomažu regeneraciju stanica.
3. Cvjetni prah sadrži visoku količinu antioksidansa koji mogu imati protuupalno djelovanje na tkiva pluća, te spriječiti pojavu astme.
4. Pelud smanjuje prisutnost histamina, umanjujući pritom mnoge alergije. Dr. Leo Conway, MD Denver Colorado, izvijestio je da je 94% njegovih pacijenata bilo potpuno bez simptoma alergije nakon uzimanja peludi, potvrđujući da je cvjetni prah vrlo učinkovit protiv širokog spektra bolesti dišnog sustava.
5. Osim ljekovitih vitamina, minerala i proteina, pelud sadrži enzime koji mogu pomoći u probavi.
6. Pelud je dobar za crijevnu floru i time podupire imunološki sustav. Prema Dr. Joseph Mercola, cvjetni prah ima antibiotska svojstva koja mogu pomoći u zaštiti tijela od virusa.
7. Cvjetni prah koristi se u liječenju raznih ovisnosti zbog svoje sposobnosti da spriječi pojavu žudnje za predmetom ovisnosti. (alkohol, nikotin, opijati, hrana).
8. Pelud sadrži velike količine rutina, bioflavonoida koji pomaže ojačati kapilare i krvne žile te pomaže kod problema s cirkulacijom i ispravlja razinu kolesterola. Njegovo snažno djelovanje protiv zgrušavanja može pomoći spriječiti srčani i moždani udar.
9. Muškarci koji pate od benigne hiperplazije prostate mogu pronaći pomoć u cvjetnom prahu. Pelud može pomoći smanjiti i čestu potrebu za mokrenjem.
10. Cvjetni prah stimulira i obnavlja funkciju jajnika, dakle, može se koristiti kako bi pomogao u postizanju trudnoće. Zbog svog djelovanja na hormonalnu ravnotežu, također može biti i odličan afrodisijak.

Izvor: Food Matters International

DODACI PREHRANI nova istraživanja

Brusnica

Brusnice ublažavaju posljedice moždanog udara Prema rezultatima novih istraživanja, ekstrakt brusnice može smanjiti smrt moždanih stanica nakon moždanog udara.

Istraživači Sveučilišta u Massachusettsu proveli su laboratorijsko istraživanje u kojemu su moždane stanice miševa izložili simuliranim uvjetima moždanog udara. U ovakvim uvjetima, ekstrakt brusnice imao je značajno snažan utjecaj na smanjenje smrti moždanih stanica. Smrt moždanih stanica izloženih ekstraktu brusnice smanjena je za dvostruko u odnosu na moždane stanice koje nisu bile izložene ekstraktu.

Rezultati sugeriraju da brusnica može pomoći u oporavku od moždanog udara, posebice u ranom stadiju, u kojemu se i javlja najviše oštećenja. Brusnica je "hvaljena" zbog svog pozitivnog djelovanja na zdravlje mokraćnog sustava, a nedavne studije pokazale su da brusnica može imati i važnu ulogu u održavanju zdravlja kardiovaskularnog sustava jer utječe na podizanje razine «dobrog» kolesterola i razine antioksidansa u plazmi.

Izvor: American Chemical Society

Crvena riža

Brojna znanstvena istraživanja pokazala su značajan utjecaj monakolina na snižavanje štetnog kolesterola. Djelovanja monakolina-K povezana su s normalizacijom razine ukupnih kolesterola, LDL kolesterola i triglicerida.

Kliničkim ispitivanjima u trajanju od 8 tjedana zabilježeno je 22% smanjenja koncentracije ukupnog kolesterola, LDL kolesterola za 28%, triglicerida za 32%, te rast HDL kolesterola za 20%.

Zasebna studija, provedena na grupi od 5000 ljudi koji su pretrpjeli srčani udar, također je pokazala povoljne rezultate. Kod osoba koje su uzimale ekstrakt crvene riže zabilježeno je smanjenje rizika od ponavljanja srčanog udara za 45%. Također, crvena riža snizila je potrebu za operacijama poput srčanih prenosnica, a čak se pokazalo da smanjuje rizik od karcinoma za čak dvije trećine.

Izvor: Časopis Nutrition

Glukozamin

Kombiniranjem omega-3 masnih kiselina s glukozaminom postižu se bolji rezultati liječenja zglobova nego samo uporabom glukozamina, tvrdi novo istraživanje iz Njemačke.

Dr. Gruenwald i njegovi suradnici angažirali su 177 ljudi s umjerenim do ozbiljnim osteoartritisom kuka ili koljena te su im nasumično odredili uzimanje ili dodatka prehrani s glukozamine sulfatom ili glukozaminom s omega-3 masnim kiselinama.

Nakon 26 tjedana uzimanja dodataka prehrani, znanstvenici su testirali razine boli uporabom WOMAC mjerila (Indeks artroze Sveučilišta zapadnog Ontarija i McMastera). Kombinirani je proizvod smanjio jutarnju ukočenost te bol u kukovima i koljenima za 48,5 do 55,6 posto, u usporedbi s 41,7 do 55,3 posto kod grupe koja je uzimala samo glukozamin. Izvor: Novosti u terapiji Svezak 26, Izdanje 9, Stranice 858-871 "Učinak glukozamin sulfata s ili bez omega-3 masnih kiselina kod pacijenata s osteoartritisom".

Izvor: Časopis Nutrition