



# nova istraživanja

## Propolis

Istraživanja sastava pokazuju da propolis opskrbljuje naše tijelo s čak 60 minerala u tragovima, uključujući kalcij, magnezij, željezo, cink, silicij, kalij, fosfor, bakar, kobalt, kao i 16 aminokiselina. Propolis je također bogat vitaminom A te vitaminima B1, B2, i B3.

Prema studiji objavljenoj u časopisu American Journal of Biochemistry and Biotechnology, **propolis sadrži terapijske spojeve koji mogu ubiti MCF-7, stanice karcinoma dojke.** Nakon primjene ekstrakta propolisa, čak 13% stanica karcinoma koje su se nalazile u pacijenata je eliminirano tijekom prvih 24 sata.

Studija objavljena u European Journal of Pharmacology pokazala je da propolis sadrži komponentu pod nazivom Artipillin C, koja posjeduje jaka protuupalna svojstva i pomaže zacjeljivanje rana. Dodatna istraživanja su pokazala da se propolis može primijeniti i lokalno pri liječenju raznih kožnih upala.

Izvori: European Journal of Pharmacology  
American Journal of Biochemistry and Biotechnology

## Ulje noćurka

Gama-linolenska kiselina (GLA) spada u omega-6 masne kiseline, a nalazi se najviše u ulju noćurka.

Velik dio GLA iz dodatka prehrani prelazi u tvar koja se zove DGLA, a poznata je po svojoj sposobnosti suzbijanja upalnih procesa. Dovoljna količina hranjivih tvari u tijelu (uključujući magnezij, cink i vitamine C, B3 i B6), pomaže u promicanju pretvorbe GLA u DGLA.

Studije pokazuju kako uzimanje gama linolenske kiseline (GLA) iz ulja noćurka tijekom 6 ili više mjeseci **može smanjiti simptome boli živaca kod osoba s dijabetičkom neuropatijom.**

Također, neke studije pokazuju da ljudi koji ne dobivaju dovoljno esencijalnih masnih kiselina (osobito EPA i GLA) imaju veću vjerojatnost gubitka koštane mase od onih s normalnim razinama tih masnih kiselina. U jednoj studiji o ženama iznad 65 godina s osteoporozom, onima koje su uzimale EPA i GLA imale su manje gubitka koštane mase tijekom perioda od 3 godine u odnosu na placebo grupu. Mnoge od tih žena također su doživjele povećanje gustoće kostiju.

Izvor: University of Maryland Medical Center

## Kineski ginseng

Istražena je učinkovitost kineskog ginsenga kod erektilne disfunkcije pomoću međunarodnog indeksa funkcije erekcije, Rigiscan (UroHealth sustavi, Laguna Niguel, Kalifornija), razine hormona i dupleks ultrazvukom penisa s audiovizualnom stimulacijom.

Ukupno je 45 bolesnika s klinički dijagnosticiranim poremećajem erekcije sudjelovalo u dvostruko slijepoj, placebo kontroliranoj studiji (8 tjedana tretmana, 2 tjedna pauze i 8 tjedana tretman) u kojoj su učinci ginsenga i placebo terapije uspoređeni pomoću više varijabli. Doza ginsenga bila je 900 mg, 3 puta dnevno.

Prosječni rezultati Međunarodnog indeksa erektilne funkcije bili su značajno viši u bolesnika koji su primali tretman ginsengom u odnosu na one koji su primali placebo. Rezultati na pitanja 3 (penetracije) i 4 (održavanje) bili su također znatno veći u pacijenata koji su primali ginseng nego u placebo skupini.

Zaključak studije jest kako **ginseng može biti jednako učinkovita alternativa za liječenje erektilne disfunkcije.**

Izvor: US National Library of Medicine  
National Institutes of Health

## Glukomanan

Osmotjedno dvostruko slijepo ispitivanje provedeno je testirajući vlakna glukomanana u obliku dodatka prehrani kod 20 pretilih osoba. Glukomanan i placebo terapije davane su u dozama od 1 g (po dvije 500 mg kapsule) sa 2,5 dl vode 1 sat prije svakog od tri obroka dnevno.

Ispitanici su upućeni da ne mijenjaju svoje prehrambene ni životne navike. **Rezultati su pokazali značajan gubitak težine (2,5 kg) pomoću Glukomanana tijekom osam tjedana.** Razine kolesterola i lipoproteina su značajno smanjene (21,7 i 15,0 mg / dl redom) u skupini koja je tretirana glukomananom. Nisu zabilježene nikakve nuspojave na glukomanan.

Izvor: US National Library of Medicine  
National Institutes of Health