



Ginkgo biloba

Prema novim istraživanjima, dodatak prehrani Ginkgo biloba može pomoći u borbi gubitak pamćenja i kognitivnih oštećenja povezanih s demencijom potičući rast i razvoj živčanih matičnih stanica.

Studija koja je ispitivala učinke ekstrakta ginkgo biloba na formiranje neurona u mozgu, nakon prijašnjih nalaza da ekstrakt Ginkgo bilobe sadrži visoke razine flavonoida i terpenoida, otkrila je da Ginkgo biloba poboljšava problem s gubitkom pamćenja te kognitivne poremećaje u dementnih osoba.

"Ovi rezultati pokazuju da ekstrakt Ginkgo bilobe poboljšava proliferaciju živčanih matičnih stanica te značajno poboljšava učenje i pamćenje kod osoba s vaskularnom demencijom," napisao je dr. Jiwei Wang (Weifang Medical University, China). "Ekstrakt Ginkgo bilobe može regulirati živčane stanice, proliferaciju i diferencijaciju migracija, te potiče staničnu proliferaciju i diferencijaciju kod osoba s vaskularnom demencijom", dodali su. Tim je izvjestio da ekstrakt promovira rast živčanih matičnih stanica u obje regije mozga.

Izvor: "Neural Regeneration Research", Volume 8, Issue 18, 1655-1662

nova istraživanja

Echinacea

Velika studija stručnjaka iz Sveučilišta u Cardiffu sugerira da uzimanje Echinacee ne samo da može smanjiti rizik od prehlade već smanjuje i količinu paracetamola koju bolesnici uzimaju za vrijeme trajanja bolesti.

Pacijenti su uzimali echinaceu tijekom četiri mjeseca.

Ukupan broj dana provedenih u gripi smanjen je s 850 na 672 što predstavlja vrlo značajan rezultat.

Ponavljajuće infekcije su smanjene sa 100 epizoda kod 43 bolesnika na 65 epizoda kod 28 bolesnika, što predstavlja razliku od čak 59%, iznose autori studije.

Izvor: Cardiff University Common Cold Centre

Artičoka

Veliki potencijal artičoke kod smirivanja trbušnih tegoba ima i snažnu znanstvenu potporu.

U studiji objavljenoj u „Alimentary Pharmacology & Therapeutics“, 129 bolesnika s dispepsijom dobivali su ekstrakt artičoke svakodnevno tijekom šest tjedana, dok je 115 bolesnika dobivalo placebo terapiju.

Nakon šest tjedana liječenja, bolesnici su odgovarali na upitnike o svojim dispeptičkim simptomima i kvaliteti života. Oni koji su primali ekstrakt artičoke imali su značajno smanjenje simptoma te poboljšanje kvalitete života, u odnosu na bolesnike koji su uzimali placebo terapiju.

Izvor: Alimentary Pharmacology & Therapeutics

Valerijana

Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OCD) je često neuropsihijatrijsko stanje. Valeriana officinalis je dobro poznata ljekovita biljka s dugom poviješću korištenja u svijetu s djelovanjem na ljudsko zdravlje. Cilj studije bio je usporediti učinkovitost ekstrakta Valeriana officinalis s placeboom u liječenju opsesivno-kompulzivnog poremećaja.

Studija je trajala 8 tjedana i uključivala je trideset i jednu odraslu osobu na vanbolničkom liječenju koje ispunjavaju kriterije DSM-IV-TR za opsesivno kompulzivni poremećaj. U ovoj dvostruko slijepoj i randomiziranoj studiji, pacijenti su nasumično dobivali kapsulu ekstrakta biljke (765 mg / dan) ili placebo tijekom 8 tjedana.

Rezultati su pokazali značajnu razliku između ekstrakta i placeba u kraju liječenja ($p = 0,000$). Pospanost je jedina značajna razlika između dviju skupina u smislu uočenih nuspojava ($P = 0,02$).

Izvor: US National Library of Medicine National Institutes of Health