



DODACI PREHRANI

nova istraživanja



Glukozamin

Preliminarni podaci istraživanja ukazuju da glukozamin može sačuvati zglobnu hrskavicu, smanjiti bolove, povećati tjelesnu funkciju i unaprijediti aktivnosti kod osoba s Kashin-Beck bolesti (KBD). Osim toga, više studija potvrdilo je kako glukozamin može pomoći kod bolova u koljenima te kod raznih oblika artritisa, poput osteoartritisa u koljenima.

U istraživanju u kojem je sudjelovalo 1583 osoba koje su zbog osteoartritisa živjeli s umjerenim i jakim bolovima. Istraživanje je trajalo 24 tjedna, a rezultati su praćeni svaka 4 tjedna. Finalni rezultati istraživanja pokazuju značajno smanjenje bolova kod 70% osoba koje su primale glukozamin. Razina bolova smanjila se od 20% naviše kod osoba koje su primale glukozamin, u odnosu na placebo grupu.

Izvor: Mayo Clinic

Ulje noćurka

Simptomi ekcema uključuju crvenilo i svrbež. Više od 30 ljudskih istraživanja pokazalo je prednosti ulja noćurka kod ekcema i dermatitisa. Studija provedena na 1207 osoba utvrdila je da **ulje noćurka pomaže ublažiti simptome kožnih bolesti, uključujući i svrbež, kraste, edema (zadržavanja tekućine i oticanja) i crvenilo.**

Ulje noćurka se uvelike koristi kod liječenja boli dojke (mastalgije) u nizu europskih zemalja. Nekoliko studija otkrilo je da ulje noćurka pomaže i kod ovih tegoba.

Izvor: University of Maryland Medical Center

Cimet

Prvo kliničko ispitivanje za procjenu učinka cimeta u osoba s dijabetesom tipa 2 provedeno je u Pakistanu. Istraživanje je pokazalo kako **cimet u prahu, u razdoblju od 40 dana, smanjuje razine glukoze u serumu (18-29%), trigliceride (23-30%), LDL kolesterol (7-27%) te ukupni kolesterol (12-26%).**

Tri različite doze cimeta (1, 3 i 6 g dnevno) davani su pacijentima i svi su bili jednako učinkoviti. Ovi rezultati doveli su do rasprostranjenog korištenja cimeta kod problema s dijabetesom u cijelom svijetu.

Izvor: American Diabetes Association

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