

## Brusnice ublažavaju posljedice moždanog udara

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

Istraživači Sveučilišta u Massachusetts -u 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.

Rezultati studije prezentirani su na sastanku Američkog kemijskog društva (American Chemical Society).

## Vitamin B kao pomoć kod migrene

Suplementacija visokim dozama vitamina B2 može pomoći u prevenciji migrene. Zaključak je to studije objavljene u European Journal of Neurology koja je za cilj imala utvrditi utjecaj unosa visokih doza vitamina B2 na frekvenciju, trajanje i intenzitet migrena kod 23 osobe dobi između 20 i 65 godina.

Svaki sudionik studije primao je tijekom tri mjeseca 400 mg riboflavina dnevno i vodio dnevnik u kojemu je bilježio broj napadaja migrene, trajanje svakog napada, intenzitet boli i korištenje tableta protiv bolova.

Prema rezultatima studije, unosom vitamina B2 postiglo se smanjenje broja napadaja migrene sa četiri napadaja mjesečno prije suplementacije, na dva napadaja mjesečno u razdoblju tretiranja vitaminom B2. Ispitanici su također, u razdoblju kada su uzimali vitamin B2, koristili manje lijekova protiv bolova te se trajanje glavobolje smanjilo. Intenzitet glavobolje nije se smanjio tijekom unosa vitamina B2. Zabilježene su samo blaže nuspojave unosa vitamina B2, proljev, bol u trbuhu te crvenilo lica.

S obzirom da nisu poznate interakcije riboflavina sa lijekovima protiv bolova, riboflavin bi, čini se, mogao biti djelotvorna terapija za prevenciju migrena, zaključuju istraživači.

Poznati «inicijatori» migrene su hormonalne promjene, emocije, promjene vremena, i neke namirnice, primjerice, sir, čokolada, fermentirani proizvodi i alkohol.

Izvor : European Journal of Neurology

## Vitamin C štiti pasivne pušače

Malo istraživanje u kojemu je sudjelovalo 67 nepušača izloženih duhanskom dimu, pokazuje da dnevni unos od 500 mg vitamina C smanjuje razinu tvari povezane s štetnim učincima pušenja. Praćena je razina F2-izoprostana koji nastaju kao posljedica oksidativnog stresa.

Pored ispitanika koji su dobivali vitamin C, postojala je i skupina kojoj je davan vitamin E, a treća skupina je dobivala placebo pilule. Nakon 2 mjeseca, razina F2-izoprostana u krvi se smanjila za 11,4% u skupini koja je uzimala vitamin C. Dobrovoljci koji su sudjelovali u ovom istraživanju nisu uzimali nikakve druge suplemente u periodu od nekoliko tjedana prije početka ovog istraživanja, a također su isključeni oni ispitanici s obiljem voća i povrća u prehrani, da bi se mogao pratiti učinak uzimanja suplementata vitamina C.

Istraživanje je objavljeno u časopisu Nutrition and Cancer.

# dodaci prehrani

## NOVA ISTRAŽIVANJA

## Cink kao pomoć u učenju

Učenici sedmih razreda koji su pet dana u tjednu, tijekom 10 - 12 tjedana, primali 20 mg cinka pokazali su poboljšanje u mentalnim i motoričkim sposobnostima, odgovarali su brže i točnije na testove memorije te općenito bili strpljiviji od njihovih vršnjaka koji cink nisu primali..

U studiji je sudjelovalo 209 učenika sedmih razreda, 111 djevojčica i 98 dječaka, koji su konzumirali voćni sok obogaćen s 10 ili 20 mg cinka ili uopće nije sadržavao cink. Ni učenici, ni njihovi roditelji ni nastavnici nisu znali tko je dobio cink, a tko ne. Na početku i na kraju studije učenici su prošli kroz brojna testiranja kojima su se nastojale utvrditi njihove mentalne i motoričke vještine.

U usporedbi sa učenicima koji nisu primili dodatni cink, učenici koji su konzumirali dodatnih 20 mg cinka dnevno pokazali su bolje rezultate u većini testova. Učenici koji su primali dodatni 10 mg cinka dnevno nisu značajno poboljšali svoje sposobnosti u odnosu na placebo grupu. Suplementacija cinka, niti dozom od 10 mg ni dozom od 20 mg, nije utjecala na mentalne i motoričke sposobnosti učenika.

Rezultati studije predstavljeni su na 35. Internacionalnom kongresu fizioloških znanosti, Experimental Biogy 2005 u San Diego-u.