



## Spirulina

Tijekom četrdeset godina, istraživači u Japanu, Kini, Indiji, Europi i SAD-u otkrivaju kako i zašto je alga Spirulina toliko učinkovita za zdravlje ljudi i životinja. Stotine objavljenih i recenziranih znanstvenih istraživanja usredotočeno je na spirulinu kao hranu, njene fitonutrijente i ekstrakata za jačanje imunološkog sustava i poboljšanja zdravlja.

Sljedeći sažetak ukratko pokazuje neka važna područja istraživanja i otkrića da spirulina:

- \* Stimulira imunološki sustav
- \* Pojačava antivirusnu aktivnost
- \* Djeluje protiv starenja i pruža neurozaštitne prednosti
- \* Smanjuje rizik od raka
- \* Smanjuje toksičnost bubrega
- \* Gradi zdrave Lactobacillus bakterije
- \* Pomaže apsorpciju i pobjeđuje pothranjenost
- \* Poboljšava zacjeljivanje rana
- \* Smanjuje radijacijske bolesti

Izvor: Algae Industry Magazine

## 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.

## 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

## Češnjak kao snažan antioksidans

Kanadski su znanstvenici otkrili da je antioksidanska moć češnjaka povezana s organskim spojem alicinom. Istraživanje kojim produbljujemo naše razumijevanje svih koristi ove biljke čini češnjak jednim od omiljenih dodataka prehrani.

Antioksidativni učinci nastaju zbog jednog oblika kiseline koja nastaje raspadanjem alicina, prema podacima objavljenim u međunarodnom izdanju „Angewandte Chemie“.

Izvor: Angewandte Chemie

## Koenzim Q10 može ublažiti umor nakon vježbanja

Dodatak koenzima Q10 može pojačati fizičku izvedbu i smanjiti osjećaj umora povezan s vježbanjem i fizičkim aktivnostima, izvijestili su japanski znanstvenici.

Kao rezultat uzimanja Q10, trajanje umora i oporavka smanjeno je tijekom osam dana korištenja, u odnosu na placebo grupu, objavljeno je u časopisu „Nutrition“. Razina koenzima Q10 koju tijelo proizvodi, počinje padati nakon dobi od oko dvadeset godina. On igra važnu ulogu u proizvodnji kemijske energije, a nalazi se u mitohondrijima stanica. Uloga izvan mitohondrija također je potvrđena, Q10 djeluje kao snažan antioksidans i igra važnu ulogu u očuvanju vitamina E i vitamina C u organizmu.

Izvor: časopis Nutrition