

Svestrana djelovanja ulja noćurka

Istraživanja pokazuju da ulje noćurka može pomoći, a u nekim slučajevima čak i spriječiti oštećenja živaca (neuropatiјu) uslijed dijabetesa. U dugogodišnjim studijama, simptomi poput utrnulosti i gubitka osjeta u sudionika s blagim dijabetesom su slabiji kod osoba koje su uzimale ulje noćurka u odnosu na osobe koje su primale placebo terapiju.

Simptomi ekcema uključuju crvenilo te svrbež. Više od 30 različitih studija pokazalo je prednosti korištenja ulja noćurka kod pojave ekcema i dermatitisa. Studija provedena na 1207 pacijenata utvrdila je da ulje noćurka pomaže ublažiti simptome kožnih bolesti, uključujući svrab, kraste, edeme i crvenilo. Ulje noćurka pokazalo je svoje djelovanje i kod smanjenja začepljenosti pora kože te lezija u razvoju. Samim time, ulje noćurka pokazalo se kao odlična pomoć kod

dubinskih akni te upalnih procesa uzrokovanih prekomjernim lučenjem žljezda lojnica. Ulje noćurka pomaže kontrolu stanica, korištenje hranjivih tvari i proizvodnju prostaglandina koji stimuliraju kontrakcije krvnih žila.

Bogata količina esencijalnih masnih kiselina ulja noćurka može biti vrijedna pomoć u borbi s multiplom sklerozom. Također, esencijalne masne kiseline doprinose zdravom razvoju živaca te povećavaju prijenos živčanih impulsa boreći se tako i protiv Alzheimerove bolesti. Ulje noćurka će spriječiti nokte od pucanja, ali i pomoći da ih zadržite zdravima. Osim toga, esencijalne masne kiseline hrane kožu te su vrijedna pomoć kod različitih problema kose.

Izvor: University of Maryland Medical Center (UMMC)

dodaci prehrani

nova istraživanja



Beta karoten i vitamin C u borbi protiv raka maternice

Povećan unos vitamina C i beta karotena može smanjiti rizik od raka maternice, prema novom istraživanju i rezultatima znanstvene analize.

Američki znanstvenici tvrde da sa svakih 1000 mikrograma beta karotena po 1000 kcal prehrane dolazi do 12% smanjenja rizika od raka endometrija. Isto tako, sa svakih 50 miligrama vitamina C po 1000 kcal prehrane, rizik od raka endometrija se smanjuje za 15%. Rak maternice je peti najčešći oblik raka među ženama diljem svijeta.

Rezultati se temelje na podacima iz 12 različitih studija. U SAD-u istraživači su istaknuli da antioksidativni vitaminii mogu smanjiti rizik od raka, ograničavajući oksidativno oštećenje DNA.

Izvor: Cancer Causes and Control, July 2009, Volume 20, Number 5, Pages 699-71doi: 10.1007/s10552-008-9283-x "Antioxidant vitamins and the risk of endometrial cancer: a doseresponse meta-analysis"
E.V. Bandera, D.M. Gifkins, D.F. Moore, M.L. McCullough, L.H. Kushi

Magnezij i zdravlje pluća astmatičara

Dnevni unos magnezija može poboljšati funkciju pluća u astmatičara te poboljšati njihovu kvalitetu života, kaže nova studija iz Amerike.

Mjere kapaciteta pluća povećane su tijekom šest mjeseci uzimanja magnezija, a poboljšanja su također promatrana u bronhijalnoj reakciji na methacholine, kemijsku tvar koja potiče stezanje pluća.

"Ova studija dodaje da rezultati pokazuju blagotvorno djelovanje magnezija na pluća kod ljudi koji boluju od astme," navode istraživači, na čelu s Alexandrom Kazaks iz Bastyr Sveučilišta u Kenmoreu, Washington State. Prema Europskoj federaciji za alergije i bolesti dišnog pacijenata Association (EFA), preko 30 milijuna Europljana pati od astme. Epidemiološke studije su izvijestile pozitivne učinke magnezija na pojavu astme, no nažalost manje od pola odraslih u SAD-u konzumira preporučene razine minerala. Kako bi testirali hipotezu da dodatak magnezija može poboljšati funkciju pluća, dr. Kazaks i njezini suradnici proveli su istraživanje na 55 astmatičara u dobi između 21 i 55 godina. Sudionicima su nasumično dodijeljene dnevne doze magnezija placebo u trajanju od 6 mjeseci.

Na kraju studije, poboljšanja u funkciji pluća zabilježena su u skupini koja je uzimala magnezij, dok u placebo skupini nije bilo poboljšanja.

Izvor: Journal of Asthma "Effect of oral magnesium supplementation on measures of airway resistance and subjective assessment of asthma control and quality of life in men and women with asthma: a randomized placebo controlled trial"