



## Glukomanan

je ključ uspješne prehrane

### Klinička studija

Osmotjedno kliničko ispitivanje provedeno je kod 20 pretilih osoba. Primali su glukomanan i placebo u dozi od 1g (dvije kapsule od 500 mg), 1 sat prije svakog od tri glavna dnevna obroka. Ispitanici su upućeni da ne mijenjaju svoje prehrambene navike ni fizičke aktivnosti. Rezultati su pokazali značajan gubitak tjelesne težine (2,5 kg) pomoću glukomanana tijekom osam tjedana, bez ikakvih promjena u načinu prehrane i fizičke aktivnosti. Serumski kolesterol i lipoproteinski kolesterol niske gustoće značajno su smanjeni (21,7 i 15,0 mg / dl) u skupini koja je tretirana glukomananom. Nisu zabilježene nikakve nuspojave na glukomanan.

Izvori studije: US National Library of Medicine  
National Institutes of Health

Glukomanan je dijetalno vlakno topivo u vodi, a dobiva se iz gomolja japanske biljke Amorphallus konjac. Najpoznatije je kao sastojak sredstava za mršavljenje, no osim toga glukomanan sadrži visoke razine dijetalnih vlakana koja pomažu održavanju razine kolesterola u krvi.

U svojstvu učinkovitog mršavljenja, potrebno je uzimati 1g glukomanana s barem 2dl vode najmanje pola sata prije obroka. Time vlakna glukomanana dobivaju dovoljno vremena da u kombinaciji s vodom nabubre u želucu i time daju osjećaj sitosti, no bez osjećaja napuhnutosti i bez pojave nepoželjnih plinova u probavnom sustavu.

Glukomanan u dnevnoj dozi od 4g (odjednom ili u više manjih doza) povoljno djeluje protiv čestih bolesti poput dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti, održavanjem normalne razine kolesterola u krvi.

### Odobrene zdravstvene tvrdnje

- **Glukomanan pridonosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi** (blagotvoran učinak postiže se s dnevnim unosom 4g glukomanana)
- **Glukomanan u kontekstu energetski ograničene dijeta pridonosi mršavljenju** (blagotvoran učinak postiže se s dnevnim unosom 3g glukomanana u tri doze od 1g, zajedno s 1-2 čaše vode prije obroka, u kontekstu energetski ograničene prehrane)

## Ulje noćurka, kožne tegobe i živčani sustav

Istraživanja pokazuju da **ulje noćurka može pomoći, a u nekim slučajevima čak i spriječiti oštećenja živaca (neuropatiju) uslijed dijabetesa**. U dugogodišnjim studijama, simptomi poput utrnulosti i gubitka osjeta u sudionika s blagim dijabetesom su slabiji kod osoba koji 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 žlijezda 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)

## Artičoka i trbušne tegobe

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

## Zeleni čaj i rizik moždanog udara

**Zeleni čaj može pomoći sniziti rizik od moždanog udara, osobito kad je redoviti dio prehrane**, prema istraživanju koje je objavljeno u "Stroke: Journal of American Heart Association".

"Ovo je prva velika studija koja ispituje utjecaje zelenog čaja na rizik moždanih udara.", rekao je Yoshihiro Kokubo, MD, Ph.D., FAHA, FACC, FESC, glavni autor studije. "Možda bi mala, ali pozitivna promjena u načinu života - dnevno uzimanje zelenog čaja, mogla značajno pomoći smanjiti rizik od moždanog udara."

Istraživači su ispitivali 83.269 osoba i pratili ih tijekom 13 godina. Otkrili su da što više zelenog čaja piju, rizik za moždanim udarom više opada. Ljudi koji su pili dvije šalice zelenog čaja dnevno, imali su 14% manji rizik od moždanog udara, a oni koji su pili najmanje četiri šalice, imali su 20% manji rizik.

Ujedno, ljudi koji su pili najmanje dvije šalice zelenog čaja dnevno imali su 32% manji rizik od intracerebralnog krvarenja.

Izvor: Journal of the American Heart Association