

Najveća klinička studija o Echinacei kao zaštiti od prehlade

Nova studija stručnjaka iz Sveučilišta u Cardiffu sugerira da **uzimanje Echinacee ne samo da može smanjiti rizik od prehlade već smanjuje i količinu paracetamola koju bolesnici uzimaju za vrijeme trajanja bolesti.**

Pacijenti su uzimali echinaceu tijekom četiri mjeseca. Ukupan broj dana provedenih u gripi smanjen je s 850 na 672 što predstavlja vrlo značajan rezultat.

Ponavljajuće infekcije su smanjene sa 100 epizoda kod 43 bolesnika na 65 epizoda kod 28 bolesnika, što predstavlja razliku od čak 59%, iznose autori studije.

Izvor: Cardiff University Common Cold Centre

Nova istraživanja dodaci prehrani

Vitamini B skupine mogu usporiti skupljanje mozga povezano s Alzheimerovom bolešću

Sveučilište u Oxfordu otkrilo je da su ispitanici s blagim kognitivnim poremećajima koji su imali povišenu krvnu razinu homocisteina, pretrpjeli veliku stopu skupljanja (atrofije) pojedinih dijelova mozga. Ta **ubrzana atrofija znatno je usporena kod ispitanika koji su uzimali vitamine B skupine te su samim time umanjili mogućnost pojave Alzheimerove bolesti.**

U ovom posljednjem istraživanju, atrofija tih područja mozga bila je gotovo 90% sporija kod ispitanika koji su uzimali vitamine B skupine, u odnosu na placebo skupinu.

Izvor: Medical Research Council, United Kingdom

Bioflavonoid **hesperidin** doprinosi vaskularnoj zaštiti

Dvadeset i četiri zdrava ali pretila muškarca u dobi 50-65 godina su bili uključeni u studiju. Kroz razdoblje od četiri tjedna, volonteri su svakodnevno konzumirali sok od naranče s dodanim hesperidinom te placebo. Sva mjerenja i krvne slike se izvode u noći, prije i nakon 4 tjedna.

Rezultati pokazuju da je Dijastolički krvni tlak bio značajno niži nakon 4 tjedna konzumacije bioflavonoida hesperidina nego nakon konzumacije placeba.

Izvor: US National Library of Medicine