

клинический нутрициолог

БАГАЕВА ЕКАТЕРИНА

A top-down view of numerous small, round wooden bowls arranged in a grid-like pattern. Each bowl contains a different type of spice or herb, showcasing a wide variety of colors and textures. The spices include ground powders, whole seeds, dried leaves, and other botanical ingredients. The background is dark, making the vibrant colors of the spices stand out.

СИЛА СПЕЦИЙ



БАЗИЛИК

ПРЯНОСТЬ, СНИМАЮЩАЯ СТРЕСС

УГРЕВАЯ СЫПЬ

Базилик может убивать бактерии, вызывающие акне. Результаты исследований указывают на возможность использования тайского, сладкого и священного базилика в подходящих составах для ухода за кожей после акне.

РАК

Лабораторные исследования в Индии показали, что антиоксидантная активность базилика обладает потенциалом блокировать или подавлять рак печени, желудка и легких.

ДИАБЕТ

Экстракт из листьев базилика значительно снижает уровень глюкозы в крови у лабораторных животных с диабетом и без него.

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

Глазные капли содержащие базилик и несколько других природных соединений, помогли облегчить проблемы со зрением более чем у 90% испытуемых.

ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

Индийские исследователи обнаружили, что экстракт листьев базилика ускоряет заживление ран.

ПОДАГРА

В ходе исследований на животных ученые из Индии сообщили, что базилик снижает уровень мочевой кислоты - вещества вызывающего боль и воспаление при подагре.

ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Базилик подавлял образование язв желудка, вызванных стрессом и НПВП (Нестероидные противовосполительные препараты) у лабораторных животных.

МАЛЯРИЯ

Аюрведический препарат, содержащий свежие листья базилика и чёрный перец, облегчает симптомы малярии





ЧЁРНЫЙ ТМИН

МНОГООБЕЩАЮЩЕЕ РАСТЕНИЕ

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

В группе людей получавших на протяжении 4 недель масло чёрного тмина, наблюдалось 30%-ное повышение активности естественных Т-киллеров иммунных клеток, которые убивают вирусы и препятствуют развитию опухолей. Масло чёрного тмина также может улучшить иммунный ответ и у пожилых людей.

ЗАЩИТА СЕРДЦА

Исследования в Пакистане показали, что семена чёрного тмина благоприятно воздействовали практически по всем факторам риска сердечно сосудистых заболеваний (кровяное давление, уровень холестерина, и сахара крови, вес, соотношение объёмов талии и бёдер).

ГИПЕРТОНИЯ

Исследователи на Ближнем востоке изучали людей с гипертонией, разделив их на 3 группы. Первые получали по 200 мг. экстракта семян чёрного тмина, вторые по 100 мг., третьи получали плацебо в течении 2 месяцев. Уровень кровяного давления был значительно ниже у групп, принимающих экстракт. Также в этих группах было обнаружено снижение холестерина ЛПНП.

РАК

Многочисленные исследования на животных и in vitro показывают, что семена черного тмина помогают останавливать деление и размножение раковых клеток, метастазирования, а также образование новых сосудов, снабжающих раковые клетки, провоцирую апоптоз, что в свою очередь может повысить эффективность химиотерапевтических препаратов.

А тимохинон может быть использован в качестве потенциального лекарственного средства - кандидата для лечения рака.

АСТМА

Поскольку семена чёрного тмина являются мощным антиоксидантом и противовосполительным средством, они также могут ослабить симпотомы аллергии и астмы. Одна из групп людей, страдающих астмой, в течении 6 недель принимала экстракт семян чёрного тмина, а другая - нет. Те, кто употреблял специю, показали значительное улучшение состояния, симптомы астмы стали менее выраженными, также они снизили количество принимаемых лекарственных средств. У тех, кто не принимал экстракт, изменений практически не было.





КОРИЦА

БАЛАНСИРУЕТ УРОВЕНЬ САХАРА

ДИАБЕТ II-ТИПА - ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ ИЗ США

Приём корицы может быть полезен в дополнение к обычному лечению диабета II-типа. Через три месяца приём 1 г. корицы в день у пациентов значительно снизился уровень гликозилированного гемоглобина, в сравнении с теми, кто принимал плацебо.

ДИАБЕТ I-ТИПА - ДАРТМУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Корица, вероятно не поможет контролировать уровень сахара в крови при диабете I-типа. Через три месяца приёма корицы/плацебо подростками с диабетом I-типа в уровнях гликированного гемоглобина и инсулина, которые они должны были принимать, не произошло значимых изменений.

ЗАЩИТА СЕРДЦА

Приём от 1 до 6 г. корицы в день уже через 40 дней даёт снижение до 29% сахара в крови натошак, до 27% ЛПНП, до 26% общего холестерина и до 30% триглицеридов. Уровень сахара и жиров в крови оставался низким даже после 20 дней без приёма корицы, что указывает на то, что корицу не нужно употреблять каждый день.

Корица действовала во всех протестированных дозировках, от 1 до 6 г., следовательно, она может быть полезна и для профилактики повышения глюкозы и липидов в крови.

СНИЖЕНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА ПРЕДИАБЕТА

Приём 250 мг. водяного экстракта корицы (cinnulin PF) в течении 3 месяцев значительно снизил уровни нескольких биомаркеров окисления. Включение в рацион водорастворимых соединений корицы может снизить факторы риска диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Приём 250 мг. водяного экстракта корицы (cinnulin PF) в течении 3 месяцев значительно снизил средний уровень сахара в крови натащак и уровень систолического кровяного давления, несколько снизил количество жировых отложений, при этом мышечная масса увеличилась.

БОРЬБА С ГРИБКАМИ

Корица эффективна против *Candida albicans*, грибка, который вызывает большинство случаев вагинальных дрожжевых инфекций. В лабораторных тестах экстракты корицы смогли остановить рост штаммов *C.albicans*, устойчивых к флуконазолу (Дифлюкану), лекарству, обычно используемому для лечения дрожжевых инфекций.



ДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Прием 3г. корицы в день в течение 2 недель показал улучшения теста на толерантность к глюкозе и чувствительность к инсулину. Предположительно, специя имитирует действие инсулина и стимулирует рецепторы инсулина в жировых и мышечных клетках так же, как это делает инсулин, позволяя избытку сахара перемещаться из крови в клетки.

СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ

Прием трижды в день 300 мг корицы в течение 8 недель дал снижение уровня глюкозы натощак на 17 %, значительное снижение резистентности к инсулину и снижение уровня сахара в крови после теста на толерантность к глюкозе на 21 %.

БОРЬБА С БАКТЕРИЯМИ

Корица более эффективна, чем антибиотик амоксициллин, при лечении *H.pylori*. Не выявлено никакой устойчивости к специи, что важно, потому что *H. pylori* становится все более и более устойчивым к стандартному лечению антибиотиками.





ГВОЗДИЧНОЕ МАСЛО

ЭВГЕНОЛ

HELICOBACTER PILORI - МЕЖДУНАРОДНАЯ ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Эвгенол останавливает рост 30 штаммов *Helicobacter pilori* и делает это на 25% быстрее, чем распространенный антибиотик амоксицилин, без образования устойчивости.

ПРОСТОЙ ГЕРПЕС - ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ ИЗ ЯПОНИИ

Использование противовирусного препарата ацикловир и эвгенола было более эффективным против вируса, вызывающего герпес (HS-1), чем при использовании только ацикловира, как *in vitro*, так и на животных .

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС - ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ ИЗ США

Вирус генитального герпеса (HS-2) не может размножаться в присутствии эвгенола. Эвгенол также защищает животных от заражения HS-2.

ТРОМБООБРАЗОВАНИЕ

Эвгенол сильнее аспирина и равен индометацину по своим антиагрегационным свойствам.

A close-up photograph of a wooden bowl filled with small, round, brown coriander seeds. The bowl is resting on a surface covered with more of the same seeds. The lighting is warm, highlighting the texture of the seeds and the wood of the bowl.

КОРИАНДР

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Через восемь недель приема препарата, содержащего кориандр (Carmint), боли в животе и дискомфорт у пациентов уменьшились на треть в сравнении с группой, получавшей плацебо.

ОБЛЕГЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРОВ

Прием слабительного чая с кориандром (Smooth Move) престарелыми пациентами дал большую частоту опорожнения кишечника в течение следующего месяца, чем в группе не принимавших чай.

КУПИРОВАНИЕ КИШЕЧНЫХ СПАЗМОВ

Специя действует как спазмолитическое средство, расслабляет сокращенные пищеварительные мышцы, которые вызывают дискомфорт при СРК и других расстройствах кишечника. Отмечено и снижение кровяного давления в экспериментальной группе, вероятно, из-за все того же спазмолитического действия кориандра. Было также обнаружено, что специя способствует более медленному выведению пищи из желудка, возможно, именно поэтому кориандр эффективен при расстройстве желудка и газообразовании.

ЖИРОВОЙ ОБМЕН

Кориандр снижает уровень ЛПНП и увеличивает уровень ЛПВП.

БЕССОНИЦА

Специя является мощным седативным средством и миорелаксантом.

РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ

Включение специи в ежедневный рацион играет значительную роль в защите толстой кишки от канцерогенеза.

ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕЧЕНИ

Мощные антиоксиданты, содержащиеся в кориандре, не только защищают целостность клеток печени, но в то же время повышают регенеративную и репаративную способность печени, что очень важно для пациентов с неалкогольной жировой болезнью печени, гепатитом С или циррозом.

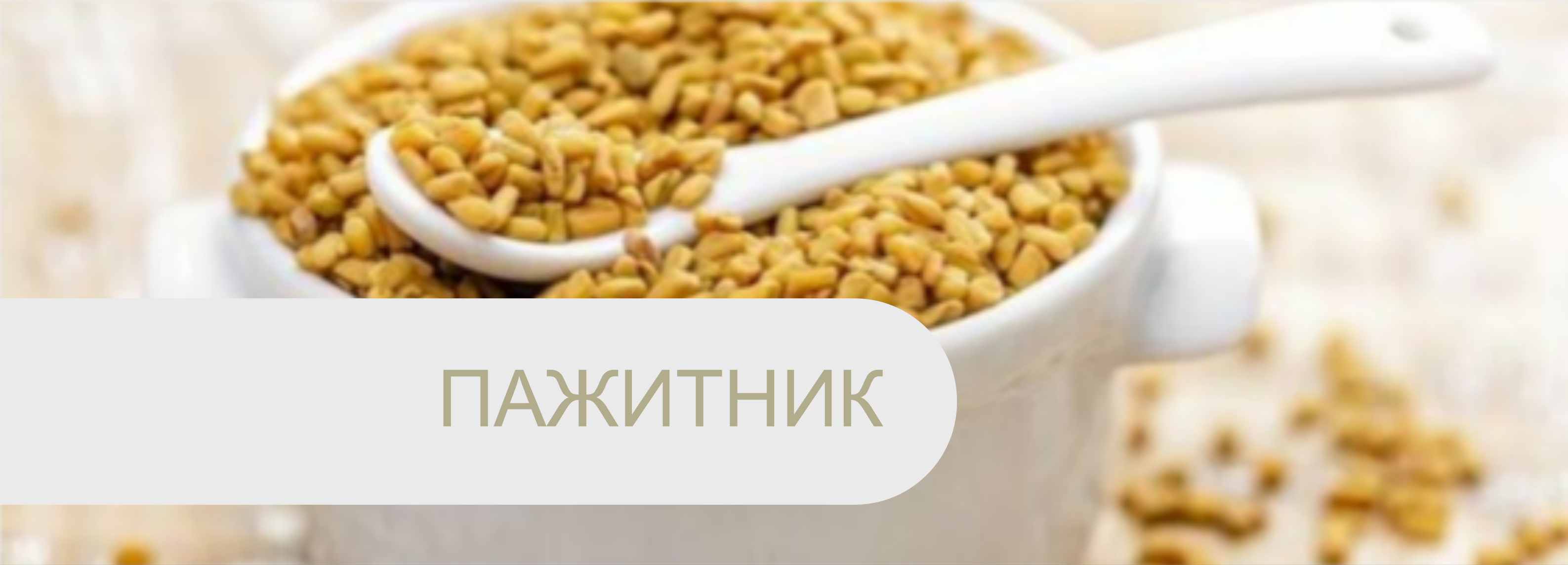
ДРОЖЖЕВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Кориандр может ограничивать рост *Candida albicans*. Эфирное масло кориандра может быть использовано для лечения или профилактики кандидозных дрожжевых инфекций.

ОТРАВЛЕНИЕ СВИНЦОМ

Экстракты кориандра могут значительно защитить лабораторных животных от повреждений при воздействии свинца, а также обратить вспять ущерб от воздействия свинца в силу своих антиоксидантных свойств специи.





ПАЖИТНИК

ДИАБЕТ II-ТИПА - МЕЖДУНАРОДНАЯ ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ИНДИЯ И КИТАЙ

Прием измельченных семян пажитника пациентами с диабетом 2-го типа на протяжении двух месяцев дал снижение кровяной глюкозы натощак на 25 %, а снижение уровня триглицеридов и ЛПНП на 30%. Комбинированная терапия противодиабетическим препаратом и пажитником может снизить уровень глюкозы в крови и облегчить клинические симптомы болезни.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА - ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ФРАНЦИЯ

Клетчатка пажитника может играть определенную роль в контроле потребления пищи у людей с ожирением.

ОЖИРЕНИЕ - ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, США

Прием экстракта семян пажитника (около 600 мг в день) снижает потребление жира на 17% и калорий на 12%. Пажитник может помочь при снижении веса в долгосрочной перспективе, особенно у пациентов с избыточным весом или ожирением, которым рекомендуется диета с низким содержанием жиров.

РАК - ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, США

Экстракт семян пажитника может замедлить или остановить рост клеток рака молочной железы, поджелудочной и предстательной желез.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Семена пажитника значительно снижают уровень общего холестерина и ЛПНП у здоровых людей.

КАТАРАКТА - ГРУППА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ИНДИЯ

Ученые использовали химическое вещество, чтобы вызвать катаракту у экспериментальных животных. Одну из групп кормили семенами пажитника. В этой группе зафиксировано полное предотвращение развития катаракты, в другой группе она развилась у 72% Животных.

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Пажитник может помочь предотвратить образование камней в желчном пузыре, уменьшить те, которые уже существуют, и предотвратить их повторное образование, Пажитник уменьшил образование камней в желчном пузыре на 64% в группе животных, получавших высокую дозу семян, на 61% - в группе, получавшей низкую дозу, в группе, не получавшей семена пажитника, изменений не было.





ЧЕСНОК

ГИПЕРТОНΙΑ

Метаанализ 11 исследований: препараты чеснока превосходят плацебо в снижении кровяного давления у людей с гипертонией и противодействуют окислительному стрессу.

РАЗЖИЖЕНИЕ КРОВИ

Прием выдержанного экстракта чеснока в течение 13 недель значительно подавлял количество и скорость агрегации тромбоцитов.

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Метаанализ 28 исследований: чеснок значительно снижает общий уровень холестерина и триглицеридов, не влияя на уровень ЛПНП и ЛПВП.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Выдержанный экстракт чеснока с дополнительными питательными веществами уменьшает прогрессирование атеросклероза.

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

Добавка чеснока в долгосрочной перспективе снижает риск сердечного приступа в среднем на 40%.

РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ - ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ США

Метаанализ 18 исследований: употребление чеснока снижает на 41% риск развития рака толстой кишки. Чеснок значительно уменьшает как размер, так и количество аденом толстой кишки.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЖЕЛУДКА

Через пять лет у тех, кто принимал выдержанный экстракт чеснока, уровень заболеваемости раком желудка был на 47% ниже, чем у тех, кто не употреблял в это время чеснок.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЭНДОМЕТРИЯ - ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЁНЫХ ИТАЛИИ

Анализ диет 454 женщин с раком эндометрия и 908 без заболевания показал, что вероятность развития рака эндометрия ниже на 38% у пациенток, употребляющих большое количество чеснока.

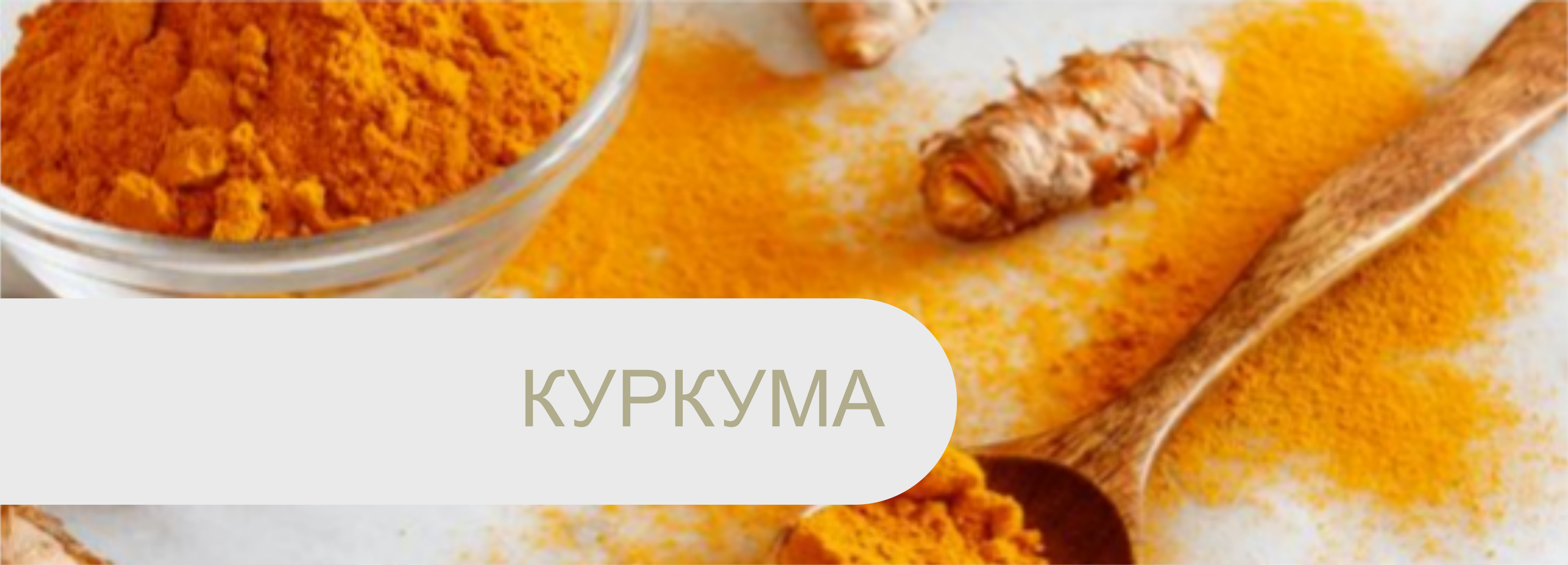
ДИАБЕТ

Через месяц те, кто принимал чеснок, имели здоровое снижение уровня сахара в крови натощак, от 138 мг/ дл до 113 мг/дл.

ПРОБЛЕМЫ С ПРОСТАТОЙ

Прием чеснока снижает на 28% вероятность развития доброкачественной гипертрофии предстательной железы.





КУРКУМА

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Комбинация куркумы с химиотерапевтическим препаратом паклитаксел усилила действие препарата, одновременно уменьшив побочные эффекты. Куркумин снижает риск развития рака молочной железы у женщин, принимавших комбинированный эстроген и заместительную гормональную терапию прогестином.

РАК ШЕЙКИ МАТКИ

Куркумин губителен для вируса папилломы человека и борется с предраковыми клеточными изменениями, предшествуют заболеванию.

РАК ЛЕГКИХ

Куркумин может защищать от рака легких, вызванного табаком.

РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Куркумин перспективен в борьбе с раком поджелудочной железы. Принимаемый в комбинации с химиотерапевтическим препаратом гемцитабин (Гемзар), куркумин усиливал действие препарата на животных. В другом исследовании 34 пациентам с запущенным раком поджелудочной железы ежедневно давали высокие дозы куркумина. У 64% пациентов действие специи замедлило ожидаемое прогрессирование заболевания.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

При воздействии куркумина, химиотерапевтического препарата, облучения или при отсутствии лечения, куркумин лучше всего помогал контролировать прогрессирование рака предстательной железы. Комбинирование куркумина изотиоцианата (противораковое соединение крестоцветных овощей), обратило вспять рост опухолей предстательной железы у мышей.

ЗАЩИТА ОТ ЗАГРЯЗНЕНИЯ,ВЫЗЫВАЮЩЕГО РАК

Употребление продуктов, приправленных куркумой, может снизить риск детской лейкемии. Куркумин подавляет токсичность полициклических ароматических углеводородов, предотвращает повреждения, вызванные ионизирующим излучением.

РАК КОЖИ

Куркумин в экспериментах – при употреблении в пищу или при наружном применении в виде пасты — остановил прогрессирование меланомы у большинства исследуемых мышей. Чем больше куркумина в эксперименте *in vitro* было добавлено к клеткам меланомы, тем больше клеток меланомы погибало. В странах с самым высоким потреблением куркумы в пищу показатели заболеваемости раком самые низкие.



БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Куркумин является потенциальным кандидатом для ингибирования окислительного повреждения, которое приводит к болезни Паркинсона.

АРТРИТ

В эксперименте с участием 107 пожилых людей с тяжелым хроническим остеоартритом коленного сустава одна группа принимала 800 мг ибупрофена, другая - 2 грамма куркумина. Куркумин так же эффективен, как ибупрофен, в облегчении боли в колене и улучшении его функции. Прием в течение двух недель 1200 мг куркумина был столь же эффективным в уменьшении симптомов артрита, как фенилбутазон. Куркума продемонстрировала глубокое подавление индуцированного у животных артрита. У животных с артритом куркума сокращала разрушение хрящей на 66% и костей на 57% по сравнению с животными, не получавшими пряность.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНСУЛЬТ

Куркума обладает способностью предотвращать закупорку артерий и уменьшает размер сгустков крови при геморрагическом инсульте.

Куркума снижает риск спазма сосудов головного мозга. У здоровых мужчин прием 500 мг куркумина каждое утро в течение недели снизил ЛПНП в среднем на 33% и увеличил ЛПВП на 29%.



ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ

Куркума обладает способностью предотвращать вызванный алкоголем цирроз и рак печени.

ПОМОЩЬ ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Куркумин – эффективное, проверенное веками средство для сохранения здоровья и молодости всех типов кожи.

ОЖИРЕНИЕ

Куркумин может играть определенную роль в предотвращении избыточного веса. Двум группам мышей назначили диету с высоким содержанием жиров, предназначенную для увеличения веса, одной группе также ежедневно давали добавку куркумина. После 12 недель мыши, получавшие куркумин, меньше набирали вес и накопили меньше жировых клеток, уровень холестерина у них тоже был ниже.

БОЛЕЗНЬ КРОНА И ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ

Куркумин эффективен против болезни Крона и может помочь поддерживать ремиссию у людей с язвенным колитом.

МУКОВИСЦИДОЗ

Куркумин исправляет дефект, из-за которого образуется избыток слизи.

