



## Obohacený zelený čaj snižuje krevní tuky

Americko-čínský pracovní tým lékařů provedl test u 240 pacientů se středně zvýšenými hladinami cholesterolu. Tito pacienti dostali denně jednu kapsli extraktu z rostliny *Cammellia sinensis* (čajovník čínský). Tento extrakt byl navíc obohacen dalšími třemi substancemi. Kontrolní skupinu této studie tvořili pacienti, kteří v rámci dvojitého slepého pokusu dostali jen placebo kapsle, které neměly žádný léčebný potenciál. Tato léčba byla podávána po dobu 12 týdnů.

Při vyhodnocování studie bylo zjištěno, že celkový cholesterol se v testované skupině snížil o 11 %, snížily se i hladiny jeho HDL a LDL frakce a triglyceridů. V kontrolní skupině však nebylo zjištěno v tomto ohledu žádné zlepšení. Autoři studie tedy vyslovili na konci studie závěr, že tento extrakt přispívá k poklesu cholesterolu. Předpokladem pro efekt této fyto terapie jsou dostatečně vysoké dávky zmíněné substance, které by také měly být užívány v pravidelném rytmu. Předpokládá se také, že skutečný efekt tohoto fytofarmaka lze zaznamenat při konzumu asi 4 až 5 šálků zmíněného zeleného čaje.

MMW-Fortschr. Med. 145, 2003, 51/52, s. 16  
Redakcia



## Uklidňující efekt „baldriánu“

Účinná látka této rostliny – kozlíku lékařského (valeriána lékařská – *Valeriana officinalis*) byla ve zcela nedávné době komplexně identifikována jako nepochybný zdroj uklidňujících vlastností. Objevená a definovaná substance pochází ze skupiny lignanů. V mozku se váže na receptory těch nervových buněk, které podporují pravidelný rytmus spánku a stavu bdělosti. Na tyto receptory působí také kokain, ten ale má zcela obrácený účinek. Experti se nyní pokoušejí tuto účinnou látku sestavit ve formě jednodušší chemické látky, která by ale měla mít dokonce vyšší efekt.

V jedné švýcarské studii u 50 dobrovolníků byly měřeny mozkové poruchy po dávce kofeinu, který negativně ovlivňoval tzv. alfa vlny, které vedou ke zklidnění pacienta, naopak ale podporoval beta vlny, které vedou k určité nervozitě. V rámci těchto studií se prokázalo, že žádoucí účinek kozlíku spočívá v tom, že neutralizuje nežádoucí účinky kofeinu.

Österr. Apoth. Zeit. 58, 2004, č.7, s. 291), Redakcia