

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Kurkumina poprawia pamięć

**Codziennie spożywanie kurkuminy, stanowiącej składnik przyprawy curry, wpływa na poprawę pamięci oraz nastroju u osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi związanymi z wiekiem - informuje "American Journal of Geriatric Psychiatry".**

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles badali działanie suplementu zawierającego kurkuminę w grupie 40 osób w wieku od 50 do 90 lat. Połowa uczestników przyjmowała przez 18 miesięcy dwa razy dziennie 90 mg kurkuminy, a druga połowa - placebo.

Na początku badań (DOI: 10.1016/j.jagp.2017.10.010), a następnie co sześć miesięcy, uczestnicy przechodzili testy funkcji poznawczych, a u 30 osób dodatkowo wykonano pozytronową tomografię emisyjną (PET) na początku badań oraz po upływie 18 miesięcy w celu ustalenia poziomu amyloidu beta oraz białka tau w mózgu (czynników rozwoju choroby Alzheimera).

Testy wykazały, że u osób przyjmujących kurkuminę pamięć poprawiła się o 28 proc. w ciągu 18 miesięcy. W grupie tej zaobserwowano ponadto poprawę zdolności koncentracji, nastroju oraz znacznie mniejszy poziom białka tau o amyloidu beta w obszarze ciała migdałowatego i podwzgórza. Łagodne efekty uboczne w postaci bólu brzucha i nudności wystąpiły u czterech osób przyjmujących kurkuminę oraz dwóch osób przyjmujących placebo.

"Choć nie znamy jeszcze dokładnego mechanizmu działania kurkuminy, podejrzewamy, że rolę odgrywają tu właściwości pozwalające zmniejszać poziom stanu zapalnego w mózgu, który ma związek z rozwojem zarówno choroby Alzheimera, jak i depresji" - mówi autor badań dr Gary Small.

Naukowcy zamierzają kontynuować badania nad wpływem kurkuminy na funkcje poznawcze, a także na objawy depresji w większej grupie pacjentów.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28111.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**