

 Kod nekih ?estih bolesti, poput mo?danog i sr?anog udara, pojedinih oblika raka ili dijabeti?kog katarakta, mogu vam uvelike pomo?i bioflavonoidi, obojeni fenolni sastojci prisutni u svim vi?im biljkama. Ne ubrajaju se u prave vitamine, ali imaju neke biolo?ke i kemijske aktivnosti u tijelu istovjetne vitaminima, pa se preporu?uju kao <strong>korisna sredstva u prevenciji i lije?enju mnogih bolesti, prvenstveno krvo?ilnih. Otkriveni su 1930-ih godina i kako se u hrani pojavljuju zajedno s vitaminom C, prvobitno su bili nazvani vitamin C2.</strong></p>

</div> <p align="justify">Nazivali su ih i vitaminom P od rije?i permability, koja zna?i propusnost, jer reguliraju propusnost stani?nih membrana i kapilara. Ja?aju kapilare i kontroliraju koji ?e sastojci ulaziti, a koji izlaziti iz njih. Preko 3.000 razli?itih flavonoida ve? je otkriveno, ali nemaju svi jednako djelovanje u ljudskom tijelu. Tu spadaju citrin, hesperidin, rutin, razni flavoni i flavonoli. Uz karotenoide, bioflavonoidi su osnovni razlozi za raznobojnost biljnog svijeta.</p> <p>Najve?e djelovanje bioflavonoida u ljudskom tijelu ogleda se u njihovom pozitivnom djelovanju na ?vrstu?u krvnih ?ila, osobito kapilara. Jedan od znakova njihova manjka u tijelu je pucanje kapilara i ?esta potko?na krvarenja. Osim toga, zbog svog antioksidativnog djelovanja preporu?uju se i u lije?enju katarakte, virusnih i drugih oboljenja. Flavonoid kvercetin najbolji je primjerak takvog antioksidanta. Kako ima protuupalno djelovanje u ljudskom tijelu te djeluje na lu?enje histamina, djelotvoran je i u lije?enju astmi, alergija i prehlada. Bioflavonoidi nisu toksi?ni ni kada se konzumiraju u ve?im koli?inama.</p>

</div> <p align="justify">Lako se apsorbiraju u tankom crijevu, a vi?ak se izbacuje iz tijela urinom. Bogati izvori bioflavonoida su citrusi, ?ipak, kupine, borovnice, marelice, grejp i naro?ito gro?e te njegove ko?tice. Ekstrakt sjemenki gro?a ?esto se mo?e na?i u multivitaminskim tabletama. Bioflavonoidi iz ekstrakta ko?tica gro?a nazivaju se proantocijanidini ili pknogenoli. Ekstrakt sjemenki gro?a sadri i do 95% proantocijanidina. Rutin i hesperidin su dva druga izrazito korisna bioflavonoida i naj?e?e ih nalazimo u citrusima i heljdi.</p>

<p>Bolesti kod kojih bioflavonoidi mogu biti od pomo?i.</p>

<p><strong>Dijabeti?ka katarakta</strong></p> <div align="justify"></div> <p align="justify">Jedna od glavnih komplikacija dijabetesa je zamagljenje le?e oka i katarakta. Bioflavonoidi su korisni antioksidanti koji spre?avaju oksidaciju u oku. Istra?ivanja na ?ivotinjama pokazala su da bioflavonoid kvercetin spre?ava pojavu katarakte kod ?ivotinja oboljelih od dijabetesa. Osim toga, stimulira lu?enje inzulina i spre?ava oksidaciju u stanicama gu?tera?e. Doze koje su se u lije?ni?koj praksi za te svrhe primjenjivale na ljudima kre?u se od 3.000 do 7.000 mg na dan i znatno su ve?e od uobi?ajenih preventivnih doza za ovaj bioflavonoid. <br /><strong><br />Krvno?ilni poreme?aji, mo?dani i sr?ani udar</strong></p>

</div> <p align="justify">U jednom je istra?ivanju u kojem su 552 mu?karca bila pra?ena ?ak 15 godina rizik od sr?anog infarkta kod ispitanika koji su konzumirali kvercetin bio smanjen za ?ak 75% u odnosu na ljude koji nisu konzumirali ovaj bioflavonoid. Kvercetinom je bogato crno vino, ?to obja?njava tzv. francuski paradoks. Naime, primije?eno je da Francuzi ?ija hrana obiluje kolesterolom i ?tetnim zasi?enim mastima imaju pola manje smrtnih slu?ajeva od infarkta srca od Amerikanaca.</p> <p>Mogu?e je da se obja?njenje nalazi u

