

### [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)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28111.html>



23-06-2026

## [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy](#) [protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie](#) [seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**