

[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.

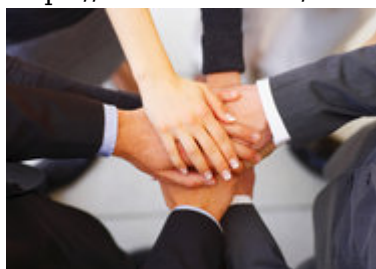
Na początku badań (DOI: 10.1016/j.jagp.2017.10.010), a następnie co sześć miesięcy, uczestnicy przechodzili testy funkcji poznawczych, a u 30 osób dodatkowo wykonano pozytronową tomografię emisyjną (PET) na początku badań oraz po upływie 18 miesięcy w celu ustalenia poziomu amyloidu beta oraz białka 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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28111.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy