



Рабочее название БАД «Конапп» (контроль аппетита) подойдет любителям поесть в вечерние и ночные часы.

Листья банаба растут на одноименном дереве. Они содержат более 40 биологически активных соединений и обладают множеством полезных свойств, включая способность снижать уровень сахара в крови. Возможные полезные свойства Исследования показывают, что листья банаба обладают различными лечебными свойствами. Могут помочь контролировать уровень сахара в крови Противодиабетический эффект листьев банаба – одна из причин их популярности. Исследователи связывают этот эффект с несколькими соединениями, а именно с коросолиевой кислотой, эллаготанинами и галлотанинами. Коросолиевая кислота снижает уровень сахара в крови, повышая чувствительность к инсулину, улучшая усвоение глюкозы и ингибируя альфа-глюкозидазу – фермент, который помогает переваривать углеводы. Вот почему заявлено, что она обладает инсулиноподобным эффектом . Инсулин — это гормон, который регулирует уровень сахара в крови. У людей с сахарным диабетом 2 типа резистентность к инсулину увеличивает потребность в этом гормоне. Тем не менее поджелудочная железа может не обеспечивать повышенным количеством инсулина, что приводит к увеличению уровня сахара в крови .

Все что вам нужно знать Банаба – тропическое дерево среднего размера. Его листья веками использовались в народной медицине для лечения сахарного диабета. В дополнение к своим антидиабетическим свойствам листья банаба обладают полезными для здоровья свойствами, такими как антиоксидантное, снижающее уровень холестерина и борющееся с ожирением свойства. В этой статье рассматриваются полезные свойства и применение листьев банаба, побочные эффекты и дозировка. Происхождение и применение Банаба, или *Lagerstroemia speciosa*, является родным для тропической Юго-Восточной Азии деревом. Оно принадлежит к роду Лагерстрёмия . Дерево широко распространено в Индии, Малайзии и на Филиппинах, где оно известно как Джарул, Гордость Индии или Гигантский Креп Миртл. Почти каждая часть дерева обладает целебными свойствами. Например, кора часто используется для лечения

диареи, в то время как считается, что экстракты корня и плодов оказывают обезболивающее или анальгезирующее действие. Листья содержат более 40 полезных соединений, из которых выделяются коросолиевая кислота и эллаговая кислота. Хотя листья обладают различными полезными свойствами, их способность снижать уровень сахара в крови представляется наиболее мощной и востребованной.

В одном исследовании с участием 31 взрослого человека, кто получил капсулу, содержащую 10 мг коросолиевой кислоты, имели более низкие уровни сахара в крови в течение 1–2 часов после выполнения орального теста на толерантность к глюкозе по сравнению с контрольной группой. В дополнение к коросолиевой кислоте эллаготанины, а именно – лагерстромин, флосин В и регинин А, также улучшают уровень сахара в крови. Они способствуют поглощению глюкозы, активируя глюкозный транспортер типа 4 (ГЛЮТ-4) – белок, который транспортирует глюкозу из кровотока в мышечные и жировые клетки. Аналогично, галлотанины, по-видимому, стимулируют транспортировку глюкозы в клетки. Предполагается даже, что тип галлотанина, называемый пента-О-галлоил-глюкопиранозой (PGG), обладает более высокой стимулирующей активностью, чем коросолиевая кислота и эллаготанины. В то время как исследования показали многообещающие результаты в отношении антидиабетических свойств листьев банаба, большинство из них использовали комбинацию трав или соединений. Таким образом, чтобы лучше понять их эффекты в отношении снижения уровней сахара в крови необходимы дальнейшие исследования, посвященные только листьям. Антиоксидантная активность Антиоксиданты — это соединения, которые нейтрализуют вредное воздействие свободных радикалов. В противном случае эти эффекты могут негативно повлиять на метаболизм ДНК, жиров и белков, и способствовать заболеванию (16). Кроме того, антиоксиданты защищают поджелудочную железу от повреждения свободными радикалами – дополнительный противодиабетический эффект. Листья банаба могут нейтрализовать свободные радикалы благодаря их высокому уровню содержания антиоксидантов, таких как фенолы и флавоноиды, а также кверцетин и коросолиевая, галловая и эллаговая кислоты. Одно 15-дневное исследование на крысах показало, что 150 мг экстракта листьев банаба на кг массы тела нейтрализовали свободные радикалы и другие реактивные вещества, регулируя уровни антиоксидантных ферментов (20). Тем не менее исследования антиоксидантных эффектов листьев банаба на людях отсутствуют. Могут помочь при ожирении Ожирением страдают около 13% взрослых людей во всем мире, и это фактор риска хронических заболеваний. Недавние исследования связывают листья банаба с активностью против ожирения, поскольку они могут ингибировать адипогенез и липогенез – образование жировых клеток и жировых молекул, соответственно. Кроме того, полифенолы в листьях, такие как пентагаллоилглюкоза (ПГГ), могут препятствовать превращению предшественников жировых клеток в зрелые жировые клетки. Однако большинство исследований по этой теме проводилось в пробирках, поэтому необходимы исследования на людях. Могут уменьшить факторы риска развития заболеваний сердца Высокий уровень холестерина в крови является ключевым фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний – ведущей причиной смерти в Америке и третьей по значимости причиной смертности в мире. Исследования

на животных и людях показывают, что коросолиевая кислота и ПГГ в листьях банаба могут помочь снизить уровень холестерина и триглицеридов в крови. В одном 10-недельном исследовании на мышах, получавших пищу с высоким содержанием холестерина, у тех, кто получал коросолиевую кислоту, было выявлено снижение уровня холестерина в крови на 32% и снижение уровня холестерина в печени на 46% по сравнению с контрольной группой. Аналогично, 10-недельное исследование с участием 40 взрослых людей с нарушением уровня глюкозы натощак показало, что комбинация листьев банаба и экстрактов куркумы снижает уровень триглицеридов на 35% и повышает уровень холестерина ЛПВП (хороший) на 14%. Хотя эти результаты являются многообещающими, исследование прямого влияния листьев банаба на уровень холестерина в крови все еще необходимо. Другие потенциальные полезные эффекты

Листья банаба могут обладать также другими потенциальными полезными свойствами, такими как: Противораковые свойства. Исследования в пробирке показывают, что экстракт листьев банаба может способствовать запрограммированной клеточной гибели клеток рака легких и печени (28, 29). Антибактериальный и противовирусный потенциал. Экстракт может защищать от бактерий, таких как *Staphylococcus aureus* и *Bacillus megaterium*, а также от вирусов, таких как Anti-Human Rhinovirus (HRV). Антитромботическое свойство. Тромбы часто приводят к высокому кровяному давлению и инсульту, и экстракт листьев банаба может помочь растворить их. Защита от повреждения почек. Антиоксиданты в экстракте могут защитить почки от повреждений, вызванных химиотерапевтическими препаратами.

Листья банаба богаты биологически активными веществами, которые могут снизить уровень сахара в крови и холестерина, обеспечить антиоксидантную и противодействующую ожирению активность и многое другое. Побочные эффекты и меры предосторожности

Исследования, проведенные на животных и на людях, показывают, что применение листьев банаба и их экстрактов в качестве растительного лекарственного средства представляется безопасным. Тем не менее их способность снижать уровень сахара в крови может способствовать слишком сильному снижению уровня сахара в крови при приеме с другими противодиабетическими препаратами, такими как метформин, или с другими средствами, используемыми для снижения уровня сахара в крови, такими как пажитник, чеснок и конский каштан (33, 34). Кроме того, люди с известной аллергией на другие растения семейства Дербенниковые, такие как гранат и дербенник иволистный, должны использовать средства на основе банаба с осторожностью, так как эти люди могут иметь повышенную чувствительность к этому растению (33). Более того, исследование с участием взрослых пациентов с сахарным диабетом и нарушениями функции почек показало, что коросолиевая кислота из листьев банаба может привести к повреждению почек при приеме диклофенака. Диклофенак – нестероидный противовоспалительный препарат (НПВП), используемый для лечения боли в суставах, и коросолиевая кислота может нарушать его метаболизм. Кроме того, коросолиевая кислота может способствовать выработке молочной кислоты, что приводит к тяжелому лактоацидозу – причиной беспокойства среди людей с заболеваниями почек. Поэтому, прежде чем принимать какое-либо средство из листьев банаба обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, особенно если у вас

есть основное заболевание. Резюме: Листья банаба выглядят безопасными при использовании в качестве растительного лекарственного средства. Тем не менее они могут снизить уровень сахара в крови, если принимать их вместе с другими лекарствами от сахарного диабета. Формы и дозировка Листья банаба в основном потребляются в виде чая, но вы также можете найти их в виде порошка или капсул. Что касается дозировки, одно исследование показало, что прием 32–48 мг капсул с экстрактом листьев банаба, стандартизированных на содержание 1% коросолиевой кислоты, в течение 2 недель может снизить уровень сахара в крови. Тем не менее, чтобы определить правильную дозировку необходимы дополнительные исследования. Поэтому лучше всего следовать инструкциям на упаковке конкретной добавки, которую вы начинаете принимать. Когда дело доходит до чая, некоторые утверждают, что вы можете пить его два раза в день. Тем не менее, нет никаких научных доказательств в поддержку этой дозировки. Резюме: Листья банаба можно употреблять в виде чая или принимать в форме капсул или порошка. Дозировка 32–48 мг в день в течение 2 недель может значительно улучшить уровень сахара в крови. Подведем итог Листья банаба известны своей способностью снижать уровень сахара в крови. Кроме того, было выявлено, что они улучшают факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и обеспечивают антиоксидантную и противодействующую ожирению активность. Исследования показывают, что эти листья являются безопасным растительным лекарственным средством. Чтобы воспользоваться их полезными свойствами, вы можете пить чай из листьев банаба или принимать их в форме капсул или порошка. Тем не менее примите во внимание, что их эффекты снижения уровня сахара в крови могут сочетаться с эффектами обычных противодиабетических препаратов. Таким образом, прием обоих препаратов может значительно снизить уровень сахара в крови. Как и в случае любых добавок, прежде чем начинать принимать новую добавку поговорите со своим врачом.

Продажами БАД или иной продукции РДА не занимается.