

Czy gryka poprawia humor, łagodzi stres i leczy depresję?

prof. dr hab. Marcina Horbowicza, kierownik Katedry Botaniki i Fizjologii Roślin w Instytucie Biologii.

„Zajmuję się badaniem procesów fizjologicznych przebiegających w roślinach. Przez kilkanaście ostatnich lat obiektem moich naukowych dociekań jest gryka. Zespół naukowy, którym kieruję wykazał, że w kielkach gryki jest możliwe przekształcenie aminokwasu L-fenylalaniny do 2-fenyletyloaminy (PEA). Aminy zbliżone do PEA (amfetamina, MDMA (ecstasy) i metamfetamina) mają silne działanie psychoaktywne. PEA zawarta w żywności nie ma tak silnego działania psychoaktywnego, gdyż jest szybko metabolizowana, co utrudnia jej dotarcie do mózgu. Jedną z największych korzyści ze stosowania suplementów diety zawierających PEA jest to, że mogą one poprawiać nastrój oraz zwiększać wytrzymałość i odporność organizmu na ból. Mogą też być zasadniczym wsparciem dla osób żyjących w dużym stresie, niepokoju oraz osób z depresją.” Wykorzystując badania Pana Profesora Marcina Horbowicza warto zachęcić do jedzenia produktów gryczanych, gdyż korzystnie oddziałują one na nasze zdrowie i to fizyczne i psychiczne. Upraszczając wyciągam z tego taki oto wniosek: żyjesz w stresie, jedz kaszę gryczaną!

W sprawie naukowych konsultacji z Panem Profesorem można się umówić pod numerem telefonu 25 6431333 lub 25 6431232. Z dorobkiem naukowym Pana Profesora można zapoznać się na stronie internetowej Instytutu Biologii www.ib.uph.edu.pl w zakładce „O nas” wybierając opcję Katedra Fizjologii Roślin i Genetyki