

Bluebonnet's Targeted Choice[®] Liver Detox Vegetable Capsules



Proces oczyszczania organizmu

Nawet przy prowadzeniu zdrowego trybu życia jesteśmy nieustannie narażeni na toksyny. Są one powszechne w naszym środowisku, żywności, wodzie, nie wspominając już o przypadkach złej diety, spożyciach alkoholu oraz przewlekłym stresie. Wszystkie te czynniki wpływają niekorzystnie na nasz organizm. Tym samym zwiększają podatność na toksyczne przeciążenia, które powodować mogą: przyrost masy ciała, zmęczenie, wahania nastroju, nieświeży oddech, zaparcia, problemy ze skórą, bezsenność czy też bóle głowy. Ważne jest, aby twoje ciało było w stanie uwolnić się z toksyn, w efektywny sposób. To właśnie wątroba jest głównym narządem mogącym wspomóc proces oczyszczania organizmu. Podczas procesu odtruwania organizm nasz przekształca toksyny w produkty odpadowe, które należy następnie wyeliminować. Za owy proces głównie odpowiedzialna jest wątroba, dzięki enzymą Fazy I i II. Dokładniej ujmując, enzymy fazy I neutralizują toksyny, a enzymy fazy II pomagają wyeliminować je z organizmu. Co więcej, detoksykacja powinna być procesem ciągłym dla utrzymania homeostazy (równowagi

organizmu). Niestety w naszych dietach często brakuje odpowiednich składników odżywczych, niezbędnych dla skutecznego wsparcia wątroby w owym procesie. Funkcja wątroby w ciele jest złożona. Odpowiedzialna jest za:

- Oczyszczanie i filtrowanie strumienia krwi
- Wytwarzanie żółci, która przechowywana jest w woreczku żółciowym.
- Wytwarzanie ważnych związków chemicznych, takich jak: albuminy, czynniki krzepnięcia krwi, cholesterol oraz witamina E
- Przekształcenie aminokwasów i lipidów w glukozę
- Przechowywanie glukozy w postaci glikogenu. Proces ten odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi
- Utrzymywanie prawidłowego metabolizmu białek oraz tłuszczów
- Metabolizowanie między innymi wielu leków, alkoholu
- Przechowywanie witamin A, B12, D oraz minerałów, takich jak miedź i żelazo
- Neutralizowanie i eliminowanie z organizmu licznych substancji toksycznych, takich jak amoniak bądź odpady metaboliczne.

Ponad 500 funkcji chemicznych i metabolicznych zachodzi w zdrowej wątrobie. A jeśli przejrzymy wyżej wymienione punkty, możemy zobaczyć, w jaki sposób zdrowa wątroba jest zaangażowana w dietę, metabolizm, kontrolę cukru we krwi, trawienie oraz detoksykację. Dlatego też tak ważnym jest, aby zrozumieć, jak działa i co można zrobić, aby prawidłowo ją wspierać. W rzeczywistości ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie, podobnie jak wiek starzenia się i choroby są bezpośrednio zależny od jej prawidłowego funkcjonowania.

Bluebonnet z dumą wprowadza do swojej linii suplementów Targeted Choice®, Liver Detox - uzupełniającą mieszankę aminokwasów, przeciwutleniaczy oraz ziół. Specjalnie opracowana formuła wspierająca pracę wątroby.

Roślinne kapsułki Bluebonnet's Targeted Choice® Liver Detox zawierają unikalną mieszankę aminokwasów (N-acetylo-L-cysteiny i L-glutationu) oraz ekstraktów ziołowych z: kłącza mniszka lekarskiego, imbiru lekarskiego oraz kurkumy, a także ekstrakt z liści zielonej herbaty oraz ekstrakt z nasion i owoców ostropestu plamistego.

Zawarte składniki wspomagają proces detoksykacji organizmu poprzez promowanie zdrowej wątroby oraz wspomaganie ochrony antyoksydacyjnej. Produkt jest wolny od większości alergenów oraz nie zawiera GMO. Posiada certyfikatu koszerności. Oferując

produkt naukowcy z firmy Bluebonnet upewnili się, że ta formuła zawiera istotne z naukowego punktu widzenia, znaczące ilości każdego uzupełniającego się składnika.

OSTRZEŻENIE: Nie używaj tego produktu, jeśli jesteś w ciąży, planujesz ciążę lub karmisz piersią. Jeśli przyjmujesz leki na receptę, szczególnie te stosowane w leczeniu zapalenia wątroby lub innych chorób wątroby, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem. Nie należy stosować dwa tygodnie przed i po zabiegu operacyjnym. Nie należy przekraczać zalecanej do spożycia porcji w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Preparat należy przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.



Roślinne kapsułki Bluebonnet's Targeted Choice® Liver Detox obejmują:

Wyciąg z korzenia Mniszka Lekarskiego (100 mg)



Korzeń Mniszka Lekarskiego (*Taraxacum officinale* L.), członek rodziny Asteraceae Composite, jest szeroko stosowany jako tradycyjne zioło (szczególnie u osobników w południowo-wschodniej Azji) w wspomaganie różnych zaburzeń, takich jak choroba wątroby, zaburzenia woreczka żółciowego, dolegliwości żołądkowe, choroby artretyczne oraz reumatyczne. Korzeń mniszka lekarskiego został również wykorzystany do wsparcia zaburzeń przepływu żółci, stymulacji diurezy, utraty apetytu i niestrawności (ból lub uczucie dyskomfortu w górnej części brzucha), zgodnie z niemiecką komisją, German Commission E Monographs. Chociaż nie zidentyfikowano dokładnie aktywnego składnika (składników aktywnych), zdolność wspomaganie poprzez eliminację toksyn została przypisana fenolom, flawonoidom, terpenoidom, glikozydom i alkaloidom. Uważa się, że te fitochemikalia działają wspólnie na wiele sposobów, tak aby wspierać funkcję wątroby. Po pierwsze, pozwalają mniszkowi działać jako środek moczopędny i środek przeczyszczający. Oznacza to, że zwiększa przepływ moczu (do wydalania przez nerki), a

także poprawia eliminację, poprzez okrężnicę, umożliwiając organizmowi wyeliminowanie toksycznych składników. Dodatkowo, wspomaga i poprawia pracę wątroby, a także zwiększa wydzielanie i uwalnianie żółci. Żółć jest główną drogą wydalania potencjalnie szkodliwych egzogennych substancji lipofilnych, a także innych endogennych substratów, które nie są łatwo filtrowane lub wydalone przez nerki.

Ekstrakt z Korzenia Imbiru: 100 mg



Imbir, kłącze *Zingiber officinale*, ma długą historię, która sięga 2500 lat w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej (TCM). Roślina ta znajdowała zastosowanie wspomagające stany rozstróju żołądka oraz wspomagała stany zapalne stawów. Imbir charakteryzuje się ostrym sokiem, który ogrzewa ciało, poprawia słabe i spóźnione tętno oraz wzmacnia organizm po utracie krwi. Wysuszony korzeń imbiru na ogół zawiera do 1 do 4% lotnych olejów, które dają wonny aromat przyprawy, w tym seskwiterpenoidy (zingiberene, β -sesquiphellandren, bisabolen i farnezen) oraz monoterpenoidalne frakcje (β -phelladren, cineol i citral). Nielotne związki, w szczególności gingerole i shogaole. Ostry smak imbiru wskazuje na jego właściwości termogeniczne, które poprawiają krążenie krwi oraz dostarczanie tlenu, minerałów oraz witamin do wszystkich komórek ciała. Mechanizm działania leżący u podstaw kojących właściwości imbiru nie jest jasno zrozumiany, ale zasugerowano, że gingerole hamują agregację płytek krwi oraz zmniejszają stan zapalny w organizmie poprzez hamowanie enzymu znanego jako COX-2. Ponadto, korzeń imbiru naturalnie posiada wysoką zawartość przeciwutleniaczy, co pomaga zmniejszyć uszkodzenia komórek (w tym wątroby). Co więcej, stwierdzono, że ekstrakty z imbiru zwiększają poziom enzymów antyoksydacyjnych stosowanych w wątrobie, w tym glutationu i dysmutazy ponadtlenkowej. Zatem imbir ma zdolność ochrony komórek wątroby przed

uszkodzeniem przez wolne rodniki. Tak więc, dysfunkcja wątroby często wiąże się z brakiem równowagi w wytwarzaniu oraz usuwaniu tych związków.

Ekstrakt z Liści Zielonej Herbaty: 100 mg



Herbata to jest z najczęściej spożywanych napojów świata. Ustępuje tylko wodzie. Zielona, czarna oraz ulung to herbaty pochodzące z tej samej rośliny a mianowicie *Camellia sinensis*. Niemniej jednak, przygotowane są przy użyciu różnych metod. Aby wyprodukować zieloną herbatę, świeże liście z rośliny są lekko parzone. W tradycyjnej medycynie chińskiej i indyjskiej praktykujący stosowali zieloną herbatę jako środek pobudzający, środek moczopędny (aby pozbyć się nadmiaru płynu), środek ściągający (w celu pomocy kontrolowania krwawienia i wspomaganie gojenia się ran) oraz wspomagający pracę serca. Inne tradycyjne zastosowanie zielonej herbaty obejmuje regulację temperatury ciała, regulację cukru we krwi oraz wsparcie procesów trawiennych.

Zielona herbata zawiera dużą ilość polifenoli, które są związkami roślinnymi o silnych właściwościach przeciwutleniających. W rzeczywistości zielona herbata zawiera 30-40% polifenoli, podczas gdy czarna herbata zawiera ich jedynie 3-10%. Zielona herbata, w przeciwieństwie do czarnej, jest niesfermentowana, co pomaga zachować jej przeciwutleniające związki polifenolowe. Polifenole dostarczane w herbacie są klasyfikowane jako katechiny. Zielona herbata zawiera sześć podstawowych związków katechinowych, w tym: katechinę, gallokatechinę, epikatechinę, epigalokatechinę, galusan epikatechiny i galusan epigalokatechiny (znany również jako EGCG). EGCG jest najlepiej zbadanym składnikiem polifenolowym zielonej herbaty oraz najbardziej aktywnym. W ostatnich latach legendarne właściwości zielonej herbaty uzyskały wsparcie naukowe. W rzeczywistości kilka badań sugeruje, że EGCG może być silniejszym przeciwutleniaczem niż witamina C i E oraz glutation. W odniesieniu do wątroby zielona herbata może pomóc

chronić ją przed niszczącym działaniem substancji toksycznych, ze względu na jej zdolność do wspomagania detoksykacji enzymów fazy II (eliminacja zanieczyszczeń), a także do wspomagania zmniejszenia stanu zapalnego, ze względu na jej zdolność antyoksydacyjną.

Uwaga: Istnieją pewne doniesienia, że zielona herbata jest hepatotoksyczna. Jednakże picie zielonej herbaty nie jest związane z uszkodzeniem wątroby lub zwiększeniem aktywności aminotransferaz w surowicy. W rzeczywistości badania przekrojowe sugerują, że intensywne stosowanie zielonej herbaty wiąże się z niższymi wartościami aktywności AIAT i AST (enzymów wątrobowych) w surowicy.

Ekstrakt z Owoców i Nasion Ostropestu Plamistego: 100 mg

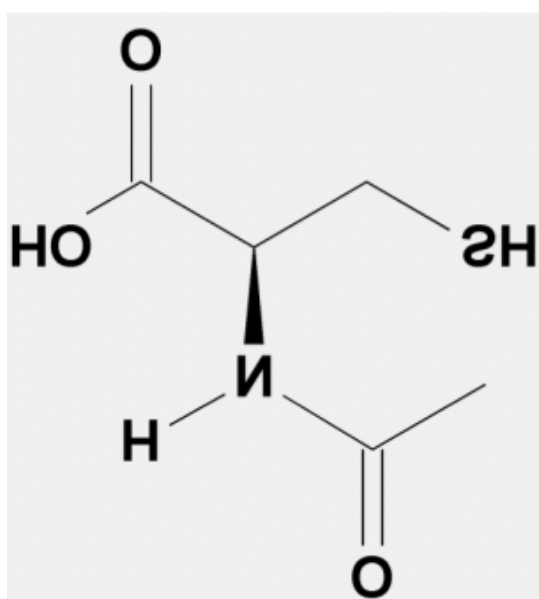


Ostropest plamisty (*Silybum marianum*) to roślina powszechnie stosowana w Europie od ponad 2000 lat w leczeniu chorób wątroby oraz żółtaczk. Ostropest plamisty występuje w Europie, Bliskim Wschodzie, Afryce Północnej oraz części Morza Śródziemnego. Można go jednak znaleźć na całym świecie. Wielu ogrodników uważa, że jest to chwast, ze względu na szybkość, z jaką rośnie. Ostropest może mieć ponad trzy metry. Jego łodyga posiada kolce oraz ciernie. Fioletowe kwiaty mogą zawierać do 190 nasion, które przynoszą najwięcej korzyści leczniczych, ponieważ zawierają naukowo uzasadniony składnik aktywny, silymarynę.

Nasiona rośliny ostropestu zawierają flawonoidy, które są środkami wspomagającymi wątrobę. Ekstrakt standaryzowany na silymarynę zawiera głównie trzy flawonoidy z podklasy flawonolu. Dominuje silybin, a następnie silydianin i silychrystyna. Wątroba, ze względu na kluczową rolę, jaką odgrywa w metabolizmie, jest szczególnie narażona na szkodliwe działanie endogennych i egzogennych substancji toksycznych (np. alkoholu, narkotyków, hormonów itp.). Badania sugerują, że ekstrakt z ostropestu plamistego może

chronić komórki wątroby, usuwając i blokując szkodliwe toksyny, które mogą powodować ich uszkodzenie. Podobnie jak w przypadku każdego bioflawonoidu, sylimaryna jest przeciwutleniaczem, co oznacza, że może przekazywać elektrony do wolnych rodników i neutralizować reaktywne gatunki, zanim wyrządzi szkody komórkom i tkankom. Ponadto sylibin w ostropeście plamistym oszczędza poziomy glutationu w komórkach wątroby, jednocześnie stabilizując błonę komórek wątroby w celu ochrony przed atakiem oksydacyjnym. Co więcej, ostropest wspomaga stymulację enzymów odpowiedzialnych za szlaki detoksykacji w wątrobie oraz zwiększa tempo regeneracji tkanki wątrobowej.

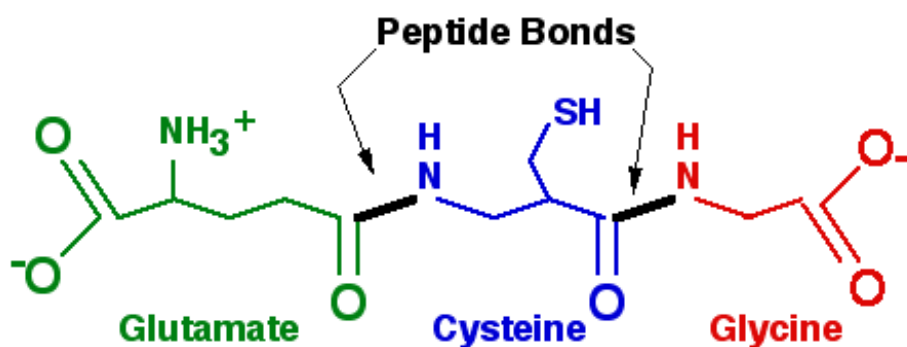
N-Acetylo-L-cysteina: 100 mg



N-acetylo-L-cysteina (NAC) jest stabilną pochodną acetylową cysteiny, która służy jako prekursor syntezy białek, tauryny, koenzymu A oraz, co najważniejsze, glutationu. Jako prekursor glutationu i nośnik dodatkowej grupy acetylowej, NAC może wywierać silniejszy wpływ na biosyntezę glutationu, a tym samym na funkcjonowanie wątroby i układu odpornościowego. Zajmuje się niszczeniem nadtlenu oraz wolnych rodników, detoksykacją szkodliwych związków. Jest kofaktorem w reakcjach enzymatycznych. Co więcej, NAC wspomaga proces oddychania oraz chroni organizm przed stresem oksydacyjnym. NAC jest znany jako przeciwutleniacz, który zwiększa wewnątrzkomórkowy glutation, szczególnie w tkance wątrobowej. Glutation jest jednym z najważniejszych antyoksydantów w organizmie zdolnym do zapobiegania uszkodzeniom ważnych składników komórkowych spowodowanych przez reaktywne formy tlenu, takie jak: wolne rodniki, nadtlenuki, nadtlenuki lipidów oraz metale ciężkie. NAC jest ważny dla optymalizacji zdolności ochronnej komórki. Wspomaga przeciwdziałanie równowagi stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego. NAC jest badany w chorobach charakteryzujących się

zwiększonym stresem oksydacyjnym lub obniżonym poziomem glutationu. Ponieważ NAC działa głównie na dostarczanie cysteiny, jest ważnym aminokwasem w syntezie glutationu.

L-Glutation: 75 mg



L-glutation jest tripeptydem aminokwasów. Składa się z kwasu glutaminowego, cysteiny oraz glicyny. Jest szeroko rozpowszechniony w tkankach zwierzęcych oraz roślinnych. Występuje zarówno w zredukowanej formie tiolowej (GSH), jak i utlenionej formie disiarczkowej (GSSG). Do dietetycznych źródeł glutationu i prekursorów glutationu należą: mięso, ryby, owoce, warzywa, awokado, orzechy włoskie, szparagi oraz warzywa kapustne. Glutation wytwarzany jest w każdej komórce ciała. W najwyższych stężeniach występuje w sercu, tkance mięśniowej oraz wątrobie. Wymienione narządy są najbardziej podatne na uszkodzenia oksydacyjne. Co więcej, glutation jest ważny dla zdrowego układu odpornościowego. Wspiera reakcje katalityczne, metabolizm, transdukcję sygnału, ekspresję genów oraz apoptozę (śmierć komórki). Jest ważnym przeciwutleniaczem oraz kofaktorem enzymów, ze względu na wysoką zdolność przekazywania elektronów.

Glutation jest niezmiernie ważny w funkcjonowaniu wątroby, ponieważ wiąże się z organicznymi substancjami toksycznymi, sprzyjając łatwiejszemu ich wydalaniu. Jest wiodącym przeciwutleniaczem w organizmie.

Nasz organizm produkuje własny glutation, niemniej jednak jego poziom może ulec zmniejszeniu przez niewłaściwą dietę, zanieczyszczenia, toksyny, stres, starzenie się oraz infekcje.

Ekstrakt z Korzenia Kurkumy: 50 mg



Kurkuma (*Curcuma longa* L.) jest żółtą, indyjską przyprawą, która należy do rodziny Zingiberaceae (Ginger). Kurkuma zawiera trzy główne kurkuminoidy: kurkuminę (kurkumę I), demetoksykurkuminę (kurkumę II) oraz bisdemetoksykurkuminę (kurkumę III). W ostatnich latach wiele uwagi poświęcono zrozumieniu ochronnego działania kurkumy na zaburzenia czynności wątroby. Kurkuma ma nie tylko właściwości antyoksydacyjne, ale jest również inhibitorem COX-2, który łagodzi reakcję zapalną. Dodatkowo, kurkumina pomaga poprawić poziom glutationu w wątrobie oraz poprawia jego proporcje (glutation istnieje zarówno w zredukowanej postaci tiolowej (GSH), jak i w utlenionej formie disiarczkowej (GSSG)). Stosunek ten powinien wynosić 90:10 (GSH: GSSG). Kurkuma pomaga utrzymać równowagę tego stosunku).

Bluebonnet's Targeted Choice[®] Liver Detox Vegetable Capsules

Boyer JL. Bile Formation and Secretion. *Compr Physiol*. 2013; 3(3):1035-1078. doi: 10.1002/cphy.c120027.

Seeff LB, Lindsay KL, Bacon BR, et al. Complementary and Alternative Medicine in Chronic Liver Disease. *J Hep*.

2001. doi:10.1053/jhep.2001.27445

Blumenthal M, Busse WR, Goldberg A, et al. *The Complete German Commission E Monographs*. 1st Edition. Integrative Medicine Communications, Boston, MA. 1998.

Karch SB. *The Consumer's Guide to Herbal Medicine*. 1st Edition. Advanced Research Press, Inc., Hauppauge, NY. 1999.

Kennedy J. Herb and Supplement Use in the US Adult Population. *Clinical Therapeutics/Volume 27, Number 11, 2005*.

Keplinger K, et al. *Uncaria tomentosa* (Wiild). DC. – Ethnomedicinal use and new pharmacological, toxicological and botanical results. *Journal of Ethnopharmacology*. 1999. 64:23-34.

Koniaris LG, McKillop IH, Schwartz SI, et al. Liver Regeneration. *J Am Coll Surg*. 2003; 197(4): 634-659. Mashkovskij MD. *Doctor's manual: medical drugs*. 12th ed. Vol. 1. Moscow, Russia: Meditzina; 1976. p. 161-5. DiCecco SR, Francisco-Ziller N. Nutrition in Alcoholic Liver Disease. *Nutr Clin Pract* 2006; 21; 245.

Harling ME. Drainage remedies and the liver. *The British Homeopathic Journal*. 1976; 235-239.

Dandelion

Davaatseren M, Hur HJ, Yang HJ, et al. *Taraxacum officinal* (dandelion) leaf extract alleviates high-fat diet-induced

nonalcoholic fatty liver. *Food and Chemical Toxicology*. 2013; 58:30-36.

Gulfranz M, Ahamd D, Ahmad M, et al. Effect of leaf extracts of *Taraxacum officinale* on CCl₄ induced

hepatotoxicity in rats, in vivo study. *Pak J Pharm Sci*. 2014; 27(4):825-829.

Hfaiedh M, Brahmi D, Zourgui L. Hepatoprotective effect of *Taraxacum officinale* leaf extract on sodium

dichromate-induced liver injury in rats. *Environ Toxicol.* 2016; 31(3):339-349.

Rahimlou M, Yari Z, Hekmatdoost A, et al. Ginger Supplementation in Nonalcoholic Fatty Liver Disease: A

Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Study. *Hepat Mon.* 2016. 16(1):e34897.

Ackerson AD. Check Out - Green Tea: By Adding This Popular Tea to Your Day, You're A Few Cups Closer To

Good Health. Better Nutrition. 2006.

Dulloo AG, Duret C, Rohrer D, et al. Efficacy of a Green Tea Extract rich in Catechin Polyphenols and Caffeine in Increasing 24-h Energy Expenditure and Fat Oxidation in Humans. *American Journal of Clinical Nutrition.* 1999; 70:1040-1045.

Monograph Green Tea. *The Alternative Medicine Review.* 2000; 5:372-374. Nemezc G. Green Tea. *U.S. Pharmacist.* May, 2000:67-70.

Physiological Functions of Japanese Green Tea. The World Green Tea Association Web site. Available at: <http://www.ocha.net/english/association/jpgreentea/health.html>. Accessed November 28, 2006.

Green Tea – History. Welcome to China Linan City- Export Website. Available at: <http://www.linanwindow.com/tea/history.htm>. Accessed November 27, 2006.

Green Tea (*Camellia sinensis*). The Medicine Net Website. Available at: http://www.medicinenet.com/green_tea_camellia_sinensis-oral/article.htm. Accessed November 28, 2006.

Green Tea Benefits-Antioxidant Properties of Japanese Green Tea. Japanese Green Tea Web site. Available at: <http://www.o-cha.com/green-tea-benefits.htm>. Accessed November 27, 2006.

Green Tea Catechins. PDR Health Website. Available at: http://www.pdrhealth.com/drug_info/nmdrugprofiles/nutsupdrugs/gre_0319.shtml. Accessed November 29, 2006.

Green Tea, White Tea: History- Japan. The Great Tea Lover's Web site. Available at: <http://greentealovers.com/greenteahistoryjapan.htm>. Accessed November 27, 2006.

Henning SM, Niu Y, Liu Y, et al. Bioavailability and Antioxidant Effect of Epigallocatechin Gallate Administered in Purified Form vs. as Green Tea Extract in Healthy Individuals. *Journal of Nutritional Biochemistry.* 2005; 16: 610-616.

Green Tea. Wikipedia: The Free Encyclopedia Web site: Available at: http://en.wikipedia.org/wiki/Green_tea. Accessed November 27, 2006. Green Tea. National Institutes of Health. Available at: <http://livertox.nih.gov/GreenTea.htm>. Accessed on February 15, 2017.

Green Tea. University of Maryland Medical Center. Available at: <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/green-tea>. Accessed on February 15, 2017

Benefit of Green Tea-Green Tea Components. The Seven Cups Web site. 2005. Available at: <http://www.sevencups.com/tea-health-components.php>. Accessed November 27, 2006.

Bao H, Peng A. The Green Tea Polyphenol(-)-epigallocatechin-3-gallate and its beneficial roles in chronic kidney disease. *J Trans Int Med*. 2016; 4(3):99-103.

Baluchnejadmojarada T, Roghanib M, Mafakheria M. Neuroprotective effect of silymarinin 6- hydroxydopaminehemi-parkinsonian rat: Involvement of estrogen receptors and oxidative stress. *Neurosci.Lett*.(2010),doi:10.1016/j.neulet.2010.06.038.

Pliskova M, Vondracek J, Kren V. Effects of silymarin flavonolignans and synthetic silybin derivatives on estrogen and aryl hydrocarbon receptor activation. *Toxicology* 215 (2005) 80–89.

Andrade KQ, Moura FA, Marques dos Santos J. Oxidative Stress and Inflammation in Hepatic Diseases: Therapeutic Possibilities of N-Acetylcysteine. *Int. J. Mol. Sci*. 2015, 16, 30269–30308; doi:10.3390/ijms161226225.

Lee HY, Kim SW, Lee GH, et al. Turmeric extract and its active compound, curcumin, protect against chronic CCl₄-induced liver damage by enhancing antioxidation. *Complementary and Alternative Medicine*. 2016; 16:316-325.

Sharma RA, Gescher AJ, Steward WP. Curcumin: The story so far. *The European Journal of Cancer*. 2005; 41: 1955-1968.

Turmeric. Wikipedia, the Free Encyclopedia Web site. Available at: <http://en.wikipedia.org/wiki/Turmeric>. Accessed on: April 20, 2007.

Turmeric (*Curcuma longa* Linn.) and Curcumin. Drugs & Supplements Web site. Available at: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/druginfo/natural/patient-turmeric.html>. Accessed on: May 22, 2007.

Lynde M. Terrific turmeric: A healthy dose of gold. *Alive: Canadian Journal of Health & Nutrition*. 2007 (April): 70-71.

Turmeric. The National Center for Complementary and Alternative Medicine Web site. Available at: <http://nccam.nih.gov/health/turmeric/D367.pdf>. Accessed on: May 22, 2007.

Turmeric. The American Cancer Society Web site. Available at: http://www.cancer.org/docroot/ETO/content/ETO_5_3X_Turmeric.asp?sitearea=ETO&viewmode=print&... Accessed on: July 9, 2007.

Bone K, Morgan M. Phytotherapy Review & Commentary: The cancer preventative activities of green tea and turmeric: A focus on human studies. *Townsend Letter for Doctors & Patients*. 2005 (July): 39-40.

Chattopadhyay I, Biswas K, Bandyopadhyay U, Banerjee RK. Turmeric and curcumin: Biological and medicinal applications. *Current Science*. 2004; 87 (1): 44-53.

Bengmark S. Plant-derived health-effects of turmeric and curcumenoids. *Kuwait Medical Journal*. 2006; 38: 267-275.

Vukovic L. Turmeric (*Curcuma longa*). *Delicious Living*. 2004 (May): 28-30.

Turmeric. The Whole Foods Web site. Available at: <http://www.whfoods.com/genpage/php?pfriendly=1&name=foodspice&dbid=78>. Accessed on: May 5, 2007.

Curcuminoids. The Physicians Desk Reference Web site. Available at: http://pdrhealth.com/drug_info/nmdrugprofiles/nutsupdrugs/cur_0087.shtml. Accessed on: July 9, 2007.

Turmeric. The Drug Digest Web site. Available at: <http://www.drugdigest.org/DD/PrintablePages/herbMonograph/0,11475,4046,00.html>. Accessed on: July 22, 2007.

Jayaprakasha GK, Jagan L, Rao M, Sakariah KK. Chemistry and biological activities of *C. longa*. *Trends in Food Science and Technology*. 2005; 16: 533-548.

Salvioli S, Sikora E, Cooper EL, Franceschi C. Curcumin in cell death processes: A challenge for CAM of age-related pathologies. *eCAM*. 2007; 4 (2): 181-190.

Curcuminoids: Pharmacological effects. Sabinsa's Web site. Available at: <http://www.curcuminoids.com/Pharmacological.htm>. Accessed on: July 9, 2007.

Bundy R, Walker AF, Middleton RW, Booth, J. Turmeric extract may improve irritable bowel syndrome symptomology in otherwise healthy adults: A pilot study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2004; 10 (6): 1015- 1018.

Kulkarni RR, Patki PS, Jog VP, Patwardhan G, Patwardhan B. Efficacy of an Ayurvedic formulation in rheumatoid arthritis: A double-blind, placebo-controlled, cross-over study. *Indian Journal of Pharmacology*. 1992; 24: 98-101.

Chainani-Wu N. Safety and anti-inflammatory activity of curcumin: A component of turmeric (*Curcuma longa*). *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2003; 9 (1): 161-168.

Ramirez-Bosca A, Soler A, Carrion MA, et al. An hydroalcoholic extract of *Curcuma longa* lowers the apo B/apo A ratio implications for atherogenesis prevention. *Mechanisms of Ageing and Development*. 2000; 119: 41-47.

Ramirez-Bosca A, Gutierrez MA, Soler A, et al. Effects of the antioxidant turmeric on lipoprotein peroxides: Implications for the prevention of atherosclerosis. *Age*. 1997; 20: 165-168.

Ng TP, Chiam PC, Lee T, et al. Curry consumption and cognitive function in the elderly. *American Journal of Epidemiology*. 2006; 164 (9): 898-906.

Ringman JM, Frautschy SA, Cole GM, Masterman DL, Cummings JL. A potential role of the curry spice curcumin in Alzheimer's disease. *Current Alzheimer Research*. 2005; 2 (2): 1-6.

- Sharma RA, Euden SA, Platton SL, et al. Phase I clinical trial of oral curcumin: Biomarkers of systemic activity and compliance. *Clinical cancer research*. 2004; 10: 6847-6854.
- Sharma RA, McLelland HR, Hill KA, et al. Pharmacodynamic and pharmacokinetic study of oral Curcuma extract in patients with colorectal cancer. *Clinical Cancer Research*. 2001; 7: 1894-1900.
- Ross, CC. Anticancer potential of turmeric. *Alternative Medicine Alert*. 2003 (September): 1-5.
- Aggarwal BB, Kumar A, Bharti AC. Anticancer potential of curcumin: Preclinical and clinical studies. *Anticancer Research*. 2003; 23: 363-398.
- Gescher AJ, Sharma RA, Steward WP. Cancer chemoprevention by dietary constituents: A tale of failure and promise. *The Lancet Oncology*. 2001; 2: 371-379.
- Kowluru RA, Kanwar M. Effects of curcumin on retinal oxidative stress and inflammation in diabetes. *Nutrition & Metabolism*. 2007; 4: 8.
- Sharma RA, Gescher AJ, Steward WP. Curcumin: The story so far. *The European Journal of Cancer*. 2005; 41: 1955-1968.
- Turmeric. Wikipedia, the Free Encyclopedia Web site. Available at: <http://en.wikipedia.org/wiki/Turmeric>. Accessed on: April 20, 2007.
- Turmeric (*Curcuma longa* Linn.) and Curcumin. Drugs & Supplements Web site. Available at: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/print/druginfo/natural/patient-turmeric.html>. Accessed on: May 22, 2007.
- Lynde M. Terrific turmeric: A healthy dose of gold. *Alive: Canadian Journal of Health & Nutrition*. 2007 (April): 70-71.
- Turmeric. The National Center for Complementary and Alternative Medicine Web site. Available at: <http://nccam.nih.gov/health/turmeric/D367.pdf>. Accessed on: May 22, 2007.
- Turmeric. The American Cancer Society Web site. Available at: http://www.cancer.org/docroot/ETO/content/ETO_5_3X_Turmeric.asp?sitearea=ETO&viewmode=print&... Accessed on: July 9, 2007.
- Bone K, Morgan M. Phytotherapy Review & Commentary: The cancer preventative activities of green tea and turmeric: A focus on human studies. *Townsend Letter for Doctors & Patients*. 2005 (July): 39-40.
- Chattopadhyay I, Biswas K, Bandyopadhyay U, Banerjee RK. Turmeric and curcumin: Biological and medicinal applications. *Current Science*. 2004; 87 (1): 44-53.
- Bengmark S. Plant-derived health-effects of turmeric and curcumenoids. *Kuwait Medical Journal*. 2006; 38: 267-275.
- Vukovic L. Turmeric (*Curcuma longa*). *Delicious Living*. 2004 (May): 28-30.
- Turmeric. The Whole Foods Web site. Available at: <http://www.whfoods.com/genpage.php?pfriendly=1&name=foodspice&dbid=78>. Accessed on: May 5, 2007.

Curcuminoids. The Physicians Desk Reference Web site. Available at: http://pdrhealth.com/drug_info/nmdrugprofiles/nutsupdrugs/cur_0087.shtml. Accessed on: July 9, 2007.

Turmeric. The Drug Digest Web site. Available at: <http://www.drugdigest.org/DD/PrintablePages/herbMonograph/0,11475,4046,00.html>. Accessed on: July 22, 2007.

Jayaprakasha GK, Jagan L, Rao M, Sakariah KK. Chemistry and biological activities of *C. longa*. Trends in Food Science and Technology. 2005; 16: 533-548.

Salvioli S, Sikora E, Cooper EL, Franceschi C. Curcumin in cell death processes: A challenge for CAM of age-related pathologies. eCAM. 2007; 4 (2): 181-190.

Curcuminoids: Pharmacological effects. Sabinsa's Web site. Available at: <http://www.curcuminoids.com/Pharmacological.htm>. Accessed on: July 9, 2007.

Bundy R, Walker AF, Middleton RW, Booth, J. Turmeric extract may improve irritable bowel syndrome symptomology in otherwise health adults: A pilot study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2004; 10 (6): 1015- 1018.

Kulkarni RR, Patki PS, Jog VP, Patwardhan G, Patwardhan B. Efficacy of an Ayurvedic formulation in rheumatoid arthritis: A double-blind, placebo-controlled, cross-over study. Indian Journal of Pharmacology. 1992; 24: 98-101.

Chainani-Wu N. Safety and anti-inflammatory activity of curcumin: A component of turmeric (*Curcuma longa*). The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2003; 9 (1): 161-168.

Ramirez-Bosca A, Soler A, Carrion MA, et al. An hydroalcoholic extract of *Curcuma longa* lowers the apo B/apo A ratio implications for atherogenesis prevention. Mechanisms of Ageing and Development. 2000; 119: 41-47.

Ramirez-Bosca A, Gutierrez MA, Soler A, et al. Effects of the antioxidant turmeric on lipoprotein peroxides: Implications for the prevention of atherosclerosis. Age. 1997; 20: 165-168.

Ng TP, Chiam PC, Lee T, et al. Curry consumption and cognitive function in the elderly. American Journal of Epidemiology. 2006; 164 (9): 898-906.

Ringman JM, Frautschy SA, Cole GM, Masterman DL, Cummings JL. A potential role of the curry spice curcumin in Alzheimer's disease. Current Alzheimer Research. 2005; 2 (2): 1-6.

Sharma RA, Euden SA, Platton SL, et al. Phase I clinical trial of oral curcumin: Biomarkers of systemic activity and compliance. Clinical cancer research. 2004; 10: 6847-6854.

Sharma RA, McLelland HR, Hill KA, et al. Pharmacodynamic and pharmacokinetic study of oral *Curcuma* extract in patients with colorectal cancer. Clinical Cancer Research. 2001; 7: 1894-1900.

Ross, CC. Anticancer potential of turmeric. Alternative Medicine Alert. 2003 (September): 1-5.

Aggarwal BB, Kumar A, Bharti AC. Anticancer potential of curcumin: Preclinical and clinical studies. Anticancer Research. 2003; 23: 363-398.

Gescher AJ, Sharma RA, Steward WP. Cancer chemoprevention by dietary constituents: A tale of failure and promise. *The Lancet Oncology*. 2001; 2: 371-379.

Majeed, M. et al. (1995) *Curcuminoids : Antioxidant Phytonutrients*. NutriScience Publishers Inc., Piscataway, New Jersey.