



Dlaczego warto jeść żurawinę?

Żurawina – mały owoc o wielkim potencjale

Żurawiny są od dziesięcioleci znanymi owocami w medycynie ludowej jako cenna pomoc w zapobieganiu i leczeniu chorób układu moczowego. Wraz z rozwojem badań nad tym niewielkim owocem, dostrzegamy, że jego pozytywny wpływ na ludzkie zdrowie jest daleko większy...

Wspomaganie procesu przemiany materii

Żurawina jest owocem niskokalorycznym więc stanowi świetną przekąskę między posiłkami. Jej obecność w czasie diety odchudzającej jest ważna przede wszystkim ze względu na jej działanie oczyszczające, które z kolei wpływa na zwiększenie metabolizmu.

Antybakteryjne właściwości żurawiny

Żurawina posiada właściwości bakteriobójcze. Wśród osób regularnie spożywających żurawinę zauważono zahamowanie rozwoju próchnicy, chorób dziąseł i przyzębia.

Żurawina to cenne źródło polifenoli

Polifenole to silne przeciwutleniacze. Spożywanie produktów bogatych w polifenole zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, obniżają ciśnienie krwi, pomagają w łagodzeniu stanów zapalnych ale także zauważa się ich pozytywne działanie w profilaktyce antynowotworowej. Żurawina stanowi doskonałe źródło suplementacji żurawiny

Zmniejszenie ryzyka chorób serca

Obecne w owocach i soku żurawinowym antocyjanidyny i kwercetyna chronią układ krwionośny przed chorobami. Liczne badania wskazują, że spożycie żurawin wpływa na obniżenie poziomu złego cholesterolu u cukrzyków, zmniejszenie sztywności naczyń krwionośnych wśród osób cierpiących na zaburzenia układu krwionośnego; zauważono także wpływ żurawiny na obniżenie ciśnienia krwi i zmniejszenie poziomu homocysteiny we krwi.

Zapobieganie infekcjom dróg moczowych

Właściwości lecznicze żurawiny w przypadku stanów zapalnych dróg moczowych są znane były już w medycynie ludowej. Dzięki zawartości proantocyjanidyn typu A żurawina chroni układ moczowy przed „przyczepianiem” się bakterii do ścianek cewki moczowej i pęcherza.

Zapobieganie chorobom żołądka wywołanym przez bakterie Helicobacter pylori

Badania prowadzone nad w/w wykazują wpływ spożywania żurawiny na zahamowanie rozwoju bakterii w organizmie chorego. Włączenie żurawiny do diety w czasie antybiotykoterapii związanej ze zwalczaniem *Helicobacter pylori* wykazało lepszy skutek terapii, szczególnie zauważalny u pacjentów płci żeńskiej.

