

ŻURAWINOWE ABC

Żurawina to bogactwo przeciwutleniaczy! Składniki te chronią organizm przed stresem oksydacyjnym, który doprowadza do uszkodzenia ulega DNA i sprzyja przedwczesnemu starzeniu i rozwojowi chorób.

Udowodniono, że skład chemiczny żurawiny hamuje rozwój bakterii. Przeprowadzone badania wskazują, że żurawina niszczy ok.80% szczepów bakterii odpornych na antybiotyki!

Rozliczne antocyjany, flawonoidy czy witamina E obecne w owocach żurawiny stanowią ważny czynnik redukujący rozwój procesów chorobowych w naszym organizmie.

Antyoksydacyjny potencjał żurawiny wzrasta gdy spożywana jest z innymi owocami, zwłaszcza z jabłkami.

Wysoka zawartość proantocyjanidyn typu A chroni układ moczowy przed „przyczepianiem” się bakterii do ścianek cewki moczowej i pęcherza.

Infekcje układu moczowego są od wielu lat leczone przy pomocy żurawiny. Antocyjanidyny i kwercetyna, obecne w żurawinie chronią przed chorobami układu krwionośnego.

Niska wartość energetyczna żurawin, zaledwie 49kcal w 100g, plus dobre właściwości oczyszczające sprawiają, że owoce i sok z żurawiny są wspaniałym sprzymierzeńcem w odchudzaniu.

A może wykorzystać żurawinę w codziennej pielęgnacji skóry? Ekstrakt z owoców wykazuje właściwości antibakteryjne, przeciwgrzybicze, nawilżające, ujędrniające i napinające.

