

Brusnica ABC

Brusnice su bogate antioksidansima! Ovi sastojci štite tijelo od oksidativnog stresa koji oštećuje DNK i potiče prerano starenje. i razvoj bolesti.

Dokazano je da kemijski sastav brusnice inhibira rast bakterija. Istraživanja pokazuju da brusnice uništavaju približno 80% sojeva bakterija otpornih na antibiotike!

Razni antocijanini, flavonoidi i vitamin E prisutni u plodovima brusnice važan su čimbenik koji smanjuje razvoj bolesnih procesa u našem tijelu.

Antioksidativni potencijal brusnice povećava se ako se jede s drugim voćem, posebice jabukama..

Visok sadržaj proantocijanidina tipa A štiti mokraćni sustav od bakterija koje se "prilijepe" za stijenke uretre i mjehura.

Infekcije mokraćnog sustava liječe se brusnicama već dugi niz godina. Antocijanidini i kvercetin prisutni u brusnici štite od kardiovaskularnih bolesti.

Niska energetska vrijednost brusnice, samo 49 kcal na 100 g, plus dobra svojstva čišćenja čine voće i sok od brusnice izvrsnim saveznikom u mršavljenju.

Možete li koristiti brusnice u svakodnevnoj njezi kože? Ekstrakt voća ima antibakterijska, antifungalna, hidratantna, učvršćujuća i zatežuća svojstva.

