

Preiselbeere abc

Brusinky jsou bohaté na antioxidanty!

Tyto složky chrání tělo před oxidačním stresem, který poškozuje DNA a podporuje předčasně stárnutí a vývoj nemocí.

Bylo prokázáno, že chemické složení brusinek brzdí růst bakterií. Výzkumy ukazují, že brusinky ničí přibližně 80 % bakteriálních kmenů odolných vůči antibiotikům!

Různé antokyany, flavonoidy a vitamín E přítomné v plodech brusinek jsou důležitým faktorem snižujícím rozvoj chorobných procesů v našem těle.

Antioxidační potenciál brusinek se zvyšuje při konzumaci s jiným ovocem, zejména s jablky

Vysoký obsah proanthokyanidinů typu A chrání močový systém před bakteriemi „přichycenými“ na stěnách močové trubice a močového měchýře.

Záněty močových cest se léčí brusinkami již řadu let. Anthokyanidiny a kvercetin obsažené v brusinkách chrání před kardiovaskulárními chorobami.

Nízká energetická hodnota brusinek, pouze 49 kcal na 100 g, plus dobré čisticí vlastnosti dělají z ovoce a brusinkové šťávy skvělého spojení při hubnutí.

Můžete použít brusinky ve své každodenní péči o pleť? Ovocný extrakt má antibakteriální, protiplísňové, hydratační, zpevňující a stahující vlastnosti.

