

Żurawina

...cytryna Północy



mgr Grażyna Cieślik
Konsultant naukowy STARLIFE

Gdy większość sezonowych owoców, zamknięta w stoikach oczekuje zimy, nadchodzi czas zbiorów żurawiny. Jej owoce dojrzewają we wrześniu. Zebrane po pierwszych przymrozkach stają się smaczną galaretką lub sokiem, a dodane do innych przetworów naturalnie je konserwują i chronią przed zepsuciem. Owoce żurawiny od lat wykorzystują regionalne kuchnie, by urozmaicić codzienne i świąteczne posiłki. Niezależnie od walorów smakowych i odżywczych, kuracje żurawinowe to również ludowy sposób na zachowanie zdrowia w czasie zimowych miesięcy. Ze względu na wysoką zawartość witaminy C, żurawina nazywana jest cytryną Północy.

Żurawina rośnie w północnych rejonach Europy, Azji oraz Ameryki. Owoce naszej rodzimej żurawiny błotnej są drobniejsze w porównaniu do gatunku żurawiny wielkoowocowej USA i Kanady. Z owoców żurawiny amerykańskiej przemysł farmaceutyczny produkuje wiele medykamentów wspomagających odporność organizmu do zwalczania: przeziębień, anginy, infekcji układu moczowego, leczenia wrzodów przewodu pokarmowego, chorób przyzębia oraz stosuje w profilaktyce choroby wieńcowej serca. Forma suplementów wytwarzanych z liofilizowanego soku żurawinowego jest dogodna w stosowaniu i zachowuje wszystkie właściwości świeżych owoców, bez cierpkiego posmaku, szczawianów i cukru.

Skąd ta siła w żurawinie?

Dzięki właściwościom antybakteryjnym, suplementy z żurawiną stanowią alternatywę dla antybiotyków i sulfonamidów stosowanych w zakażeniach pęcherza, dróg moczowych oraz prostaty. Ich efekt działania polega na filtrowaniu i dezynfekcji dróg moczowych. Stosowane profilaktycznie chronią przed nawracającymi infekcjami, a w momencie zakażenia zmniejszają stan zapalny oraz redukują liczbę bakterii i grzybów kolonizujących obszar błon śluzowych.

Od wielu lat naukowcy poszukują składników odpowiedzialnych za przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze działanie żurawiny. Pierwotnie sądzono, że właściwości te żurawina zawdzięcza obecności dużej ilości kwasów organicznych. Dzisiaj wiemy, że to nie kwasy organiczne ale związki flawonoidowe, utrudniają przyleganie bakterii do nabłonka dróg moczowych i hamują ich wzrost. Tę właściwość wykorzystano także w leczeniu stanów zapalnych i nieżytów żołądka wywołanych obecnością *Helicobacter pylori* oraz w stomatologii, w leczeniu paradontozy i próchnicy.

Żurawina na serduszko

Żurawina, podobnie jak czerwone wino, zawiera związki, które działają prozdrowotnie na serce i układ krążenia. Suplementy z żurawiną zapobiegają miażdżycy, procesowi tworzenia zakrzepów i poprawiają krążenie krwi. Związki proantycyjanidynowe żurawiny o działaniu antyoksydacyjnym, chronią lipoproteiny frakcji LDL przed utlenianiem i podobnie jak resveratrol czerwonego wina, zmniejszają ryzyko choroby wieńcowej.

Produkt **CRANBERRY STAR** zawiera w składzie ekstrakt z owoców żurawiny wielkoowocowej oraz witaminę C. Dawkowanie: 2 x 1 kaps.

mgr Grażyna Cieślik
Konsultant naukowy STARLIFE

