

Журавлина – найкорисніша ягода в світі

Американські вчені з'ясували, що журавлина є найкориснішою ягодою.

Вона містить в достатку антиоксидантів – речовин, що захищають клітини від негативного впливу вільних радикалів: саме вони є причиною передчасного старіння, серцево-судинних і онкологічних захворювань. А тому не варто шкодувати сил і часу на збір цієї чудової ягоди.

Ягоди журавлини можуть пролежати замороженими до наступної осені, не втратити своїх корисних властивостей, а якщо ваш холодильник і так під зав'язку забитий запасами, просто залийте журавлину водою й поставте в темне прохолодне місце.

Своєю легкістю журавлина завдячує органічним кислотам, що втримуються в ній, виконуючи роль природних консервантів і не даючи ягоді зіпсуватися. Ті ж кислоти зазвичай використовують і для збільшення терміну зберігання інших продуктів, з тією лише різницею, що одержують їх не з журавлини, а на хімічному виробництві. А тому, зробивши журавлинні запаси, ви забезпечите себе вітамінами на всю зиму.

Хоча заради справедливості варто сказати, що вітамінів у журавлині, порівняно з іншими ягодами, не так уже й багато. Наприклад, за вмістом аскорбінової кислоти журавлина поступається чорній смородині аж у 13 разів, а шипшині – в 40. Втім, така відносна "бідність" з надлишком компенсується наявністю в ягодах журавлини рідкісного вітаміну РР, без якого більша частина аскорбінової кислоти не засвоюється організмом. А якщо врахувати, що в журавлині багато вітамінів групи В, калію, йоду й магнію, сумніватися в її корисності не доводиться. Напевно, саме тому журавлину здавна вважають лікувальною ягодою.



Журавлинний морс – чудовий протизастудний засіб. По-перше, ягоди журавлини мають жарознижуючий ефект, по-друге, чудово втамовують спрагу, а по-третє, виводять із організму токсини, які накопичуються під час застуди. А журавлинний сік, змішаний з медом, не тільки допомагає відкашлюватися й боротися з ангіною, але й підвищує імунітет, рятуючи від чергової застуди або грипу.

Утім, навіть тим, хто вкрай рідко пропускає роботу через кашель або нежить, варто пити більше журавлинного морсу. Адже лише кілька склянок цього підбадьорливого напою здатні повернути гарний настрій, зняти втому після напруженого робочого дня й навіть посприяти вашій кар'єрі, оскільки журавлинний морс підвищує активність мозку й збільшує працездатність.

Журавлина повинна обов'язково входити до меню людей, схильних до підвищеного тиску. Завдяки своєму сечогінному ефекту журавлина знижує артеріальний тиск, причому, на відміну від багатьох сечогінних засобів, сік журавлини не вимиває з організму корисний калій, який зміцнює судини. А якщо врахувати, що журавлина здатна понизити рівень «поганого» холестерину в крові, ця ягода стає просто незамінною для сердечників. До

того ж, вона може з успіхом замінити кухонну сіль, яку рекомендують обмежувати при серцево-судинних захворюваннях і проблемах із зайвою вагою.



Рецепт від ЄК - “Соус із журавлини”

Замість солі додавайте в їжу ягоди або сік журавлини, і їжа не буде видатися надто прісною. Втім, любити журавлину варто не тільки сердечникам і гіпертонікам. Ця кисла ягідка здатна уберегти вас від циститу – напевно, найнеприємнішого супутника холодів. Речовини, що містяться в журавлині, не дають бактеріям проникати до внутрішньої поверхні сечовивідних шляхів, а якщо немає бактерій – немає й інфекції. Тому, якщо вам частенько доводиться страждати від циститу, обов’язково пийте по склянці журавлинного соку в день. Часто причиною циститу й інших урологічних захворювань стає кишкова паличка, яка також здатна викликати інфекцію. Однак, на щастя, кишкова паличка також боїться журавлини. А тому цю ягоду часто рекомендують і для лікування розладів шлунка. Якщо з якоїсь причини ваш шлунок оголосив страйк, залийте двома склянками гарячої води кілька столових ложок журавлини, прокип’ятіть на слабкому вогні протягом 10 хвилин, остудіть, процідіть і пийте по півсклянки чотири рази на день.

Єдине обмеження: людям з підвищеною кислотністю шлунка краще лікуватися іншими способами – сік журавлини може викликати загострення гастриту з підвищеною секрецією й виразковою хворобою. Компреси з соку журавлини застосовують при багатьох захворюваннях шкіри. Таким чином можна позбутися висипу, сверблячки, шкірних запалень і екземи. Крім того, сік журавлини здатний прискорювати загоєння ран.

Джерело: Український фруктовий портал