

Niewielkie, słodko-cierpkie owoce żurawiny jeszcze do niedawna traktowane były nieco po macoszemu, stanowiąc najmniej atrakcyjny składnik tak zwanych „mieszanek studenckich”. Ich cudowne, prozdrowotne właściwości odkryte zostały jednak na nowo sprawiając, że żurawina okrzyknięta została „bombą o uzdrawiającej mocy”.

Wraz z postępem badań nad produktami spożywczymi, naukowcy odkrywają coraz to nowe cechy owoców i warzyw, które mogą w różnicowany sposób wpływać na zdrowie człowieka. Obecnie najbardziej znaną właściwością żurawiny jest jej bakteriobójcze działanie na drogi moczowe. Dowiedziono, że fakt ten wynika z zawartych w jej owocach przeciwutleniaczy oraz fruktozy, które uniemożliwiają przyczepianie się szkodliwych bakterii do ścianek dróg moczowych oraz pęcherza, zapobiegając tym samym rozwojowi infekcji. Co więcej, żurawina nie tylko pomaga w leczeniu zapalenia układu moczowego, ale także może być stosowana jako środek profilaktyczny, zapobiegający nawrotom choroby. Dodatkowo badania wykazały, że dzięki zawartości tanin, owoce żurawiny są w stanie zniszczyć 80% szczepów bakterii odpornych na działanie antybiotyków. Właściwości te pomocne są również w leczeniu schorzeń stomatologicznych, gdzie regularne przyjmowanie żurawiny ma działanie zapobiegawcze w chorobach dziąseł czy próchnicy.

To jednak nie wszystko. Żurawina ma zbawienny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, bowiem pomaga podnieść poziom zdrowego cholesterolu i uniknąć zatorów naczyń krwionośnych. Poprzez działanie antyoksydacyjne, możliwe dzięki zawartości w żurawinie bioflawonoidów, te niewielkie bordowe owoce zapobiegają rozwojowi chorób nowotworowych. Antyutleniacze wspomagają także funkcje motoryczne i poznawcze, spowalniając starzenie się szarych komórek. Żurawina zawiera także witaminy A, C i B, minerały, takie jak potas, żelazo, wapń, fosfor, kwasy organiczne oraz sporą dawkę błonnika. Wykazuje więc ogólne działanie odżywcze, a także regulujące. Zaawansowane badania pozwalają wiązać regularne stosowanie żurawiny ze skuteczną profilaktyką chorób Parkinsona, Alzheimer'a oraz reumatyzmu.

- Świeże owoce żurawiny dostępne są od października do stycznia, warto jednak spożywać je także poza sezonem. – mówi Katarzyna Barwińska General Manager marki Rabenhorst – znanego producenta naturalnych soków ekologicznych, wyciskanych prosto z owoców. W tym celu można je zamrozić, wysuszyć lub przerobić na przetwory. Chcąc czerpać z żurawinowego bogactwa składników warto postawić także na prawdziwe, odpowiednio przygotowywane soki z żurawiny, które wykazują właściwości prozdrowotne bliskie świeżym owocom. Wybierając sok należy jednak zwrócić szczególną uwagę na jego skład i pochodzenie. Trzeba pamiętać, aby nie były to napoje ani produkty przygotowywane na bazie koncentratu, tylko 100% soki owocowe tłoczone na zimno, bez dodatku konserwantów ani wzmacniaczy smaku. Wtedy można mieć pewność, że zawartość cennych składników w takim soku będzie maksymalnie zbliżona do składu owocu – wyjaśnia Katarzyna Barwińska z firmy Rabenhorst.

Wszyscy, którzy są szczególnie wrażliwi na kwaskowaty smak żurawiny, mogą skorzystać z licznych przepisów na smakowite dania, nalewki czy przetwory z użyciem tych owoców. Żurawina ma także właściwości oczyszczające organizm z toksyn, wykazuje się również niską kalorycznością, dlatego jest produktem polecanym także dla osób chcących pozbyć się zbędnych kilogramów.

Właściwości prozdrowotnych żurawiny nie sposób przecenić. Zawsze miejmy ją pod ręką, czy to w postaci świeżych jagód, odżywczego soku czy suszonej przekąski, a nasz organizm odwdzięczy nam się świetną kondycją oraz doskonałym samopoczuciem.

**Rabenhorst.de**