

ЯГОДА ДОЛГОЛЕТИЯ

Ягоды по праву считают одними из самых полезных продуктов в мире из-за того, что в их составе содержатся самое большое количество полезных для организма веществ. Медики утверждают, что некоторые из них могут оказать существенное воздействие на продолжительность жизни. Среди них лидирует брусника, которую справедливо называют «ягодой-целителем» и «ягодой долголетия».



Полезные свойства брусники

Эта ягода отличается редким сочетанием множества полезнейших для организма веществ, таких, как:

- антиоксиданты – вещества, обезвреживающие токсические продукты обмена веществ, очищают организм и предупреждают повреждение клеток;
- витамины А, В, С, Е, К, РР, фолиевую кислоту;
- микроэлементы марганец, калий, железо, медь, цинк, фосфор;
- флавоноид процианидин, который обладает мощнейшим омолаживающим и антиоксидантным действием, превышающим в 20 раз действие витамина С;

- органические карбоновые кислоты, дубильные вещества, обладающие противовоспалительным и обезболивающим действием;
- пектин, улучшающий состояние кожи, волос.

Кроме общеизвестных свойств снимать явления простуды, воспаление мочеполовой системы, мышц и суставов, брусника обладает противораковым действием, понижает артериальное давление, стимулирует иммунитет, поднимает общий жизненный тонус, способствует выведению радиоактивных веществ.

Целебными свойствами обладают и ягоды, и листья растения. С осторожностью следует принимать бруснику людям с артериальной гипотонией и повышенной кислотностью желудка, лучше посоветоваться с врачом.