

## Borůvky

Drobné bobulovité ovoce modrofialové barvy aneb léčivý zázrak z lesa. Borůvky se právem řadí mezi oblíbené a vyhledávané superpotraviny. Nadchnou tě celou řadou pozitivních účinků na lidský organismus: hubí bakterie, viry a jsou jedním z nejvýznamnějších přírodních zdrojů silných antioxidantů, vitamínů, minerálů, živin a tříslovin.

Díky vysokému obsahu vitamínu C, železa a antioxidantů (obzvlášť karotenu) mají protizánětlivý účinek. Pomůžou ti nejen při léčbě respiračních onemocnění, chřipky, angíny, infekčních a zánětlivých onemocněních sliznic, ale také zvýší tvoji obranyschopnost a působí preventivně.

Jejich léčivý účinek mimo jiné způsobuje i barvivo zvané myrtilin, které zachycuje volné radikály a tím chrání před kardiovaskulárními chorobami, nemocemi spojenými se stárnutím a rakovinou. Borůvky snižují vysoký krevní tlak.

Za jezení borůvek ti budou vděčné i ledviny a celé močové ústrojí. Pomáhají totiž v boji s infekcí močových cest, čistí je a léčí, a navíc jsou mírně močopudné, čímž zbavují tělo škodlivin a zlepšují funkci lymfatického systému. A pánové je jistě ocení jako přírodní ochranu před rakovinou prostaty.

Neměly by rozhodně chybět ani v jídelníčku diabetiků, protože snižují hladinu cukru v krvi i cholesterol, prokrvují končetiny a udržují dobrý zrak. Pomohou při odvykání od kouření a jsou skvělou první pomocí i při střevních potížích doprovázených průjmem. Fungují jako dezinfekce, zklidní žaludek a mají pozitivní vliv na celé trávicí ústrojí.

Pracuješ dlouho na počítači? Konzumuj je pravidelně! S borůvkami se oči unaví později, jsou účinnou prevencí šerosleposti a zlepšují ostrost zraku. A k tomu pozitivně působí i na mozek, zlepšují paměť a uklidňují rozbouřené nervy.

Pokud sportuješ, jistě uvítáš jejich vysoký obsah živin a zároveň málo kalorií. Pomůžou ti při hubnutí a po namáhavém cvičení zmírní otoky a poškození svalů.

Léčivá superpotravina z přírody nesmí chybět v našem [shaku Black fruits](#).