



Brusnica je od davnina poznat prirodni antibiotik i diuretik osobito koristan kod mokraćnih upala tijekom ljetnih mjeseci. Brusnica, lat. *Vaccinium macrocarpon*, je grmolika biljka s crvenim trpkim plodovima. Porijeklom je iz Sjeverne Amerike, gdje su je domoroci od davnina koristili kao hranu, lijek i u religijske svrhe. Zbog svojih svojstava zaslužno spada među najljekovitije biljke svijeta.

Sastav i ljekovitost brusnice

Brusnica je bogata vlaknima, antocijanima, proantocijanidinima, beta-karotenom, vitaminom C, kalijem, kalcijem, magnezijem i drugim mikronutrijentima. 100 g svježih brusnica sadrže samo 15 kalorija dok energetska vrijednost 100 g suhih brusnica iznosi 60 kalorija. Koncentrat brusnice naziva se brusnicin i najčešće se koristi u liječenju infekcija mokraćnog mjehura uzrokovanih E.coli.

Brusnica se može koristiti kod:

- bakterijskih i gljivičnih infekcija

Brusnica - prirodni antibiotik

Autor Alternativa-za-vas-com
Utorak, 21 Kolovoz 2018 08:27

- čira na želucu
- bolesti zuba i zubnog mesa
- oslabljenog imuniteta
- dijabetesa
- bolesti oka
- kao prevencija kardiovaskularnih bolesti
- kao prevencija karcinoma dojke, želuca i debelog crijeva

Brusnicom protiv urinarnih infekcija

Stanovništvo Sjeverne Amerike stoljećima je koristilo brusnicu u liječenju bolesti urinarnog trakta. Moderna istraživanja su potvrdila da brusnica uvelike pomaže u prevenciji i liječenju urinarnih infekcija. Sastojak proantocijanidin zaslužan je za sprječavanje prijanjanja bakterije E. coli na stijenke mjehura i njezinog daljnjeg razmnožavanja. Za prevenciju su dovoljne dvije čaše nezaslađenog soka brusnice dnevno. U liječenju problema urinarnog trakta koristi se i čaj od listova brusnice. Čaj također pomaže kod reume, gihta i bubrežnih kamenaca. Važno je znati da kod liječenja upale mjehura trebate koristiti samo lužnate ili samo kisele preparate. Plodovi brusnice imaju kiselu bazu dok lišće brusnice te biljke poput medvjetke i koprive imaju lužnatu bazu. Zbog toga ih nikada nemojte miješati.

Brusnica - prirodan antibiotik i antioksidans



Zahvaljujući hipuričnoj kiselini, brusnica ima snažno antibakterijsko i diuretsko djelovanje, zbog toga je korisna za liječenje i prevenciju infekcija. Ujedno, brusnica jača otpornost organizma. Brusnica djeluje i na Helikobakter Pylori, zbog čega je korisna za liječenje čira na želucu. Zahvaljujući svom antimikrobnom djelovanju, pomaže i kod parodontalnih bolesti desni. U istraživanjima, sredstvo za ispiranje usta s brusnicom značajno je smanjilo pojavu karijesa.

Brusnica sadrži antioksidans fenol koji sprječava srčane bolesti, prijevremeno starenje i nekoliko vrsta raka. Brusnica obiluje i taninima koji su bitni za zdravlje srca. Sadrži i velike količine flavonoida i polifenola koji služe kao prirodna obrana od ateroskleroze jer inhibiraju loš kolesterol i poboljšavaju cirkulaciju. Brusnica usporava starenje i probleme koje ono donosi poput gubitka koordinacije i memorije. Ako imate dijabetes pripazite da ne konzumirate sok brusnice zaslađen šećerom. Nemojte koristiti proizvode od brusnice ako uzimate varfarin, lijek protiv zgrušavanja krvi.

Kako uzgojiti i koristiti brusnicu

Brusnica voli humusno kiselo tlo, pa je kod sadnje potrebno dodatu kiseli treset. Biljke se sade na 30 cm razmaka u redu. Jarak za svaku sadnicu treba biti dubok 20-25 cm. Između redova treba kositi i malčirati iglicama bora, kiselim tresetom ili piljevinom. U toku rasta brusnica pušta izdanke i na taj se način sama dalje širi odnosno razmnožava. Brusnica cvate dva puta, u 5-6 mjesecu i 7-8 mjesecu, a dozrijeva u 7. i u 9. mjesecu kad je i glavna sezona berbe. Sadnicu brusnice možete nabaviti u većini poljoprivrednih apoteka, preko interneta ili u rasadnicima.

Bezbroj je načina na koji možete koristiti brusnicu u kuhinji. Od nje možete pripremiti čaj, sok, desert, umak ili džem. Pogodna je za zamrzavanje i sušenje. Ako želite uživati u ljekovitim dobrobitima brusnice, nemojte kupovati industrijske sokove jer sadrže minimalne količine ovog voća. Kupujte što prirodnije proizvode, informirajte se i čitajte deklaracije. Sušene brusnice, prirodni sok brusnice i druge proizvode na bazi ovog voća možete kupiti u biljnim ljekarnama i trgovinama zdrave hrane.

Recept - svečani umak od brusnica

Za kraj jedan recept za svečani umak od brusnica:

Sastojci: 200 g sušenih ili zamrznutih brusnica, 40 g smeđeg šećera, 200 ml soka od naranče, 300 ml vode, pola naranče, 40 g svježeg đumbira

Priprema: U posudi pomiješajte brusnice, šećer, sok od naranče i vodu. Naribajte koricu polovice naranče i narežite je na nekoliko kriški, a đumbir ogulite, pa sve zajedno dodajte brusnicama. Poklopite, stavite na laganu vatru i kuhajte 30 minuta uz povremeno miješanje. Kad je umak gotov, izvadite đumbir i komade naranče, a umak stavite u posudu za posluživanje.

Dobar tek!

www.Alternativazavas.com