

BRUSINKY, BORŮVKY A HRUŠKY – ZDRAVÉ PLODY, KTERÉ LÉČÍ



Říká se, že lékař léčí, příroda uzdravuje. V dnešním díle seriálu článků, které mají za cíl lépe Vás seznámit s výrobky společnosti bio nebio, se proto zaměříme na často zanedbávané vlastnosti přírodních potravin – na jejich přirozené léčebné schopnosti. Na příkladu tří běžných plodů uvidíme, že přírodní potraviny zdraví nejen uchovávají, ale i navracejí. Všechny tři plody pocházejí z kontrolovaného ekologického zemědělství a nezatěžují tak náš organismus rezidui zemědělských chemických prostředků a potravinářských aditiv.

Sušené borůvky a jejich léčebné účinky

Správná česká dovolená se snad ani neobejde bez výletu do lesa, kde s velkou pravděpodobností narazíme na keřky borůvek. Ať už patříme mezi nadšené sběrače nebo nás jejich sbírání k smrti nudí, borůvkovým knedlíkům či koláčům těžko odoláme. Málokdo ale ví o léčivých vlastnostech těchto plodů. V lidovém léčitelství mají borůvky široké použití: využívají se jak listy tak plody. Borůvky působí protibakteriálně a sušené borůvky jsou tradičním lékem proti průjmům, kdy podáváme 1 čajovou lžičku sušených plodů každou půl hodinu (Janča a Zentrich: Herbář léčivých rostlin). Borůvky také působí příznivě na oční sítnici a používají se k léčbě makulární degenerace a šerosleposti. Odvar ze sušených borůvek je účinný při léčbě zánětu tlustého střeva. Pro svůj obsah flavonoidů se denní konzumace sušených borůvek doporučuje pacientům trpícím dnou. Sušené borůvky obecně prospívají našemu zdraví také tím, že obsahují řadu minerálních látek a vitaminů.

Bio borůvky z Kanady

Společnost bio nebio nabízí sušené borůvky slazené jablečným džusem bez přidaného cukru. Borůvky pocházejí z Kanady, kde rostou v oblastech nezasazených průmyslovou výrobou. Borůvky mají certifikát původu z kontrolovaného ekologického zemědělství a nejsou tudíž chemicky ošetřovány ani v období růstu ani po sklizni. Jsou velmi chutné, takže jejich léčebné užívání nečiní žádné potíže. Můžeme je samozřejmě konzumovat, i když jsme zcela zdraví. Hodí se do müsli směsí, jogurtů, kaší, dodají vůni bylinkovým i klasickým čajům a skvělé jsou v bábovkovém či palačinkovém těstě. Samotné sušené borůvky jsou vynikající svačinou do školy či do práce.

Sušené brusinky a jejich léčebné účinky

Brusinky se používají v kuchyni i léčitelství po staletí. Rozdrčené plody se dříve používaly k ošetření ran a nádorů a pro svůj vysoký ob-

sah vitamínu C k léčbě kurdějů, v současné době jsou ceněny hlavně pro roli, kterou hrají v prevenci a léčbě infekcí močového měchýře a močovodů bakteriálního původu. I vědecké studie potvrdily účinnost brusinek při prevenci a léčbě infekcí močového ústrojí. Tyto infekce postihují ženy desetkrát častěji než muže. Brusinky zkracují dobu onemocnění a zmírňují bolest, pálení, svědění a další příznaky. Denní konzumace brusinek také výrazně snižuje pravděpodobnost opakování infekce. Brusinky mají navíc schopnost zmírňovat zápach moči. Do svého jídelníčku by je tedy měli zařadit lidé trpící inkontinencí (nedobrovolným únikem moči), kterým vadí nepříjemný zápach moči doprovázející tuto poruchu. Stejně jako borův-

ky obsahují i brusinky řadu minerálních látek a vitaminů a jako ostatní sušené ovoce jsou skvělým zdrojem rychlé energie.

Bio brusinky z Kanady

Sušené brusinky slazené jablečným džusem bez přidaného cukru společnosti bio nebio mají příjemně nakyslou chuť a jsou vhodné k přímé konzumaci. Jedná se o divoce rostoucí brusinky z kanadských lesů z průmyslem nezasažených oblastí. Rovněž brusinky mají certifikát původu z kontrolovaného ekologického zemědělství a nejsou – na rozdíl od konvenčních sušených brusinek – sířeny. Kromě léčebného využití používáme sušené brusinky podobně jako borůvky: do kaší, müsli směsí, jogurtů, do bábovkového a palačinkového těsta a do čajů. Skvěle se hodí k divočině a drůbeží, kdy je přidáváme buď do omáčky nebo posypeme maso na talíři.

Sušené hrušky a jejich léčebné účinky

I tak běžné plody jako hrušky mají vynikající léčebné vlastnosti. Často se používají listy a čerstvé plody, odvar ze sušených hrušek doporučují autoři Janča a Zentrich při všech chorobách spojených s vyššími teplotami a zimnicí. Hrst sušených hrušek povaříme 5 minut ve 350 ml vody a během dne popijíme vlažné po doušcích. Při vyšších horečkách nebo zimnicích dávku zdvojnásobíme až ztrojnásobíme (Janča a Zentrich: Herbář léčivých rostlin). Sušené hrušky obsahují řadu minerálních látek (ve větším množství pak draslík) a vlákninu.

České bio sušené hrušky

V nabídce společnosti bio nebio jsou sušené hrušky kostičky, vypěstované na české biofarmě podle zásad kontrolovaného ekologického zemědělství. Hrušky jsou sbírány v době zralosti a jsou proto velmi sladké. Malé kostičky jsou díky svému velkému povrchu vhodné při přípravě odvaru. Můžeme však využít nejen léčivých, ale i kulinařských vlastností sušených hrušek. Lžička či dvě kostiček ovoní bylinkový či zelený čaj a osladí miskou müsli nebo jogurtu. Chceme-li osladit obilninové kaše, přidáváme sušené hrušky před vařením, aby stihly změkknout. Sušené hrušky můžeme mlát i samotné nebo přidat do stolních směsí oříšků, semínek a sušeného ovoce.

Sušené bio brusinky, bio borůvky a bio hrušky společnosti bio nebio si můžete koupit v prodejnách zdravé výživy a biopotravin.

✱ Více informací o sortimentu firmy naleznete na webových stránkách www.bionebio.cz. Máte-li dotaz na naše zboží nebo zájem o obchodní spolupráci, můžete nás kontaktovat na telefonním čísle: 311 532 039 nebo poslat mail na: info@bionebio.cz

✱ Srdečně Vás také zveme k návštěvě našeho stánku na výstavě HARMONIE 2005, která se koná 8.–10. září v PVA Letňany.

✱ Zde se nejen seznámíte s naším sortimentem, ale řadu výrobků můžete i ochutnat a zakoupit za výhodné ceny.

