**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O zdraví 19. 7. 2017 | tla

# Borůvky a brusinky posilují oči i imunitu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Boruvky-a-brusinky-posiluji-oci-i-imunitu__s10012x10496.html

Borůvky a brusinky jsou výtečnými zdroji antioxidačních látek, jedná se zejména o anthokyany, polyfenoly a flavonoidy. Antokyaniny obsažené v borůvkách regenerují sítnicí a zlepšují ostrost vidění. Mají antibakteriální vlastnosti, které pomáhají při zánětech močových cest. Na rozdíl od antibiotik, nevyvolávají rezistenci.

V přírodě je vše dokonalé, stačí jen nezapomínat, na to co jsme dělali v dětství, co nás učily naše babičky a prababičky. Vyrazit do lesa s plecháčkem či plastovým hrnkem a bandaskou, kam se malé kulaté plody borůvek a brusinek přesypávají, neznamená jen natrhat si na pošmáknutí na koláč, knedlíky či

kompot. Látky obsažené v temně modrých či rudých kuličkách chrání kůži a oči zevnitř. Naši prapředci neměli supermarkety, kde by si ochranné prostředky koupili, žili v symbióze s přírodou, která jim je poskytovala.

**„Borůvky a brusinky jsou výtečnými zdroji antioxidačních látek, jedná se zejména o anthokyany, polyfenoly a flavonoidy. V tomto lesním ovoci jsou ve velmi výhodné podobě pro využití lidským organismem,“** uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a doplňuje: **„Antioxidační látky a také betakaroten působí pozitivně v celém organismu a také v kůži, která díky nim získává vyšší odolnost proti UV záření, které ji poškozuje. V žádném případě ale nedoporučuji místo namazání ochranným krémem jíst jen ve velkém lesní bobuloviny. Jejich pravidelná konzumace však dokáže pokožku posílit.“**

## Posilují oči a zpomalují stárnutí

Látky obsažené v lesních plodech nepředstavují jen ochranu pro pleť. Ukládají se i do oka, do takzvané žluté skvrny, a zabraňují jeho poškození. Chrání tak například před rozvojem věkem podmíněné makulární degenerace, což je onemocnění, které ve vyšším věku je v Česku nejčastější příčinnou postupné ztráty zraku a slepoty. **Antokyaniny obsažené v borůvkách regenerují sítnicí a zlepšují ostrost vidění.**

# Příznivě působí na metabolismus i protizánětlivě

**„Borůvky a brusinky jsou nejen velmi bohatým zdrojem antioxidačně působících látek, obsahují vitamíny C, K, skupiny B a kyselinu listovou. Z minerálních látek jde zejména o hořčík a draslík. Ve 100 gramech syrových borůvek je také 2,4 gramu vlákniny,“** vyjmenovává Zuzana Douchová.

Vitamíny, minerální látky a barviva obsažená v borůvkách zvyšují obranyschopnost organismu, působí proti průjmům i zácpě. **„Borůvky částečně pomáhají kromě jiného při léčbě cukrovky, dny či revmatismu. Jsou v nich také látky, které zabraňují přilnutí bakterií na cesty močového měchýře, a tak prospívají při zánětech močových cest, které jsou častým letním problémem zejména žen,“** říká nutriční terapeutka.

Mají příznivé účinky i na náš metabolismus a na snížení hladiny cholesterolu v krvi. Jsou tak skvělou prevencí před vznikem ischemické choroby srdeční, aterosklerózy.

## Jak si je dát?

Pokud si chcete užít letní borůvkovou či brusinkovou kúru, nebudete se muset v lese ani moc tumlovat. Doporučuje se jich denně sníst alespoň 120 ml, což je si 80 gramů. Při procházce v lese je máte nasbírané během chvíle.

**„Výhodou je, že borůvky i brusinky můžeme jíst jak syrové, tak v koláčích, ovocných knedlíkách, nebo je mrazit, aniž bychom zničili jejich pozitivní účinky. Ani tepelná úprava při 100 °C v nich prospěšné látky výrazně nesníží,“** vysvětluje Zuzana Douchová.

## Když ne do lesa, tak do obchodu

Borůvky v současné době rostou nejen v lese, řada lidí je pěstuje na zahrádkách. Nejde o černou, ale kanadskou borůvku. Kanadské za naší českou zaostávají, sice jen nepatrně, ale antioxidantů mají méně. Na druhou stranu, když se vám nechce do lesa, je lepší si koupit vaničku v obchodě. Vhodnější jsou ale ty, po kterých máme modré ruce i pusu. **„Čím více barviv, tím větší obsah antioxidantů,“** dodává Zuzana Douchová.

---

Copyright © 2025