



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 1. 3. 2019 | Klára Marešová

Posilte obranyschopnost brusinkami. Kdy jsou prospěšné?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Posilte-obranyschopnost-brusinkami.-Kdy-jsou-prospesne__s10012x18990.html

Jste-li těmi, kteří k posílení své obranyschopnosti raději hledají přírodní cesty, pak doporučujeme zaostřit pozornost na brusinky. Tak jako ostatní bobuloviny mají mnoho pozitivních přínosů pro naše zdraví. V čem konkrétně dokáží být nápomocné a v jakém stavu je vhodné je konzumovat?



- Jejich unikátní složení **vzácných minerálů a vitamínů** se řadí mezi [superpotravinu](#). Spadají mezi **10 potravin s nejvyšším antioxidačním účinkem**. Obsahují anthokyany, polyfenolické látky a flavonoidy. Vynikají bohatým obsahem vitamínu C, vitamínů skupiny B, vitamínu K, provitamínem A i množstvím prospěšné **vlákniny**.

5 důvodů, proč mít po ruce brusinky

1. Posílení imunitního systému

Jakmile začnete cítit, že se o vás pokouší nachlazení, můžete se díky brusinkám ochránit před jeho plným propuknutím. Jedna sklenice brusinkové šťávy obsahuje přibližně 22 procent doporučené **denní dávky vitamínu C**. Tím povzbudíte vaše tělo v boji s útočícími viry a bakteriemi. Antioxidanty je postupně vyplavují z těla. Důležité je ale současně myslet i na zdravou životosprávu, dostatek spánku a **vyhnout se zbytečnému zatěžování** organismu například alkoholem či nikotinem.

2. Záchrana před zánětem močových cest



Síla brusinek je proslulá pro svou účinnost v boji **proti infekcím močových cest a močového měchýře**, a to díky vysokému zastoupení antioxidantů. Mimo jiné zvyšují kyselost moči, a navíc obsahují látky protoantokyanidiny. Ty odstraňují možnost ulpívání

bakterií na stěně močového traktu i šíření zánětu. Zvláště při opakovaných zánětech močových cest, způsobené zejména bakteriemi **Escherichia Coli**, je ideální sáhnout po silnějších brusinkových kapslích.

3. Srdce a cévy v dobré kondici

Pokud do pravidelného denního příjmu zařadíte nedoslazovanou šťávu z brusinek, prospějete vašemu kardiovaskulárnímu systému. Síla minerálů, enzymů i polyfenolů dokáže redukovat z krve **špatný cholesterol**, který v opačném případě blokuje průchodnost tepen. V případě, že není tělesná aktivita na pravidelném denním programu, brusinky opravdu dokáží přispět k udržení zdravého srdečního stavu. Kromě čištění krve mají brusinky dokonalou

schopnost **detoxikovat játra a snižovat jejich zatížení.**

4. Zdravý úsměv

Vaší ústní hygienu příjemně povzbudíte konzumací několika čerstvých brusinek v průběhu dne. Antioxidanty a jejich protizánětlivá síla se pozitivně projevuje i **v oblasti dutiny ústní.** Zuby dokáží účinně zbavovat škodlivého plaku, snižují výskyt bakterií, ale také harmonizují stav dásní a chrání je před v populaci stále častějším zánětlivým onemocněním.

5. Krása i navenek



Opět silné zastoupení antioxidantů dokáže **podpořit hydrataci**, a tím i jemnost a pružnost vaší pokožky. Může za to jejich schopnost vyplavovat toxiny a volné radikály, které oslabují buňky. Pravidelná konzumace brusinek od vás udrží vrásky mnohem dál.

Vitamín C navíc podporuje tvorbu kolagenu potřebnou pro jemnost pokožky,

čímž se účinky ještě posilují. A koho trápí mastná pleť či akné, může si připravit **domácí masku z rozdrčených brusinek a lžičky medu**. V neposlední řadě brusinky vyživují vlasové kořínky a podporují zdravý růst vlasů.

Kdy omezit konzumaci?

Na **rizika**, která by mohly brusinky způsobit, upozorňuje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková:

„**Nejsou vhodné pro osoby**, které trápí onemocnění žlučníku nebo oxalátové močové kameny, vzniklé ze solí kyseliny šťavelové. Měli by si na ně dát pozor také ti, kteří potřebují přijmout vyšší množství vápníku. V takovém případě by se měly konzumovat odděleně od tablet s vápníkem a to alespoň 2-3 hodiny. Ve větším množství nejsou brusinky vhodné ani pro osoby užívající léky ovlivňující srážení krve (např. warfarin).“

V jaké formě jsou brusinky prospěšné?

Už řadu let je snadné sehnat **brusinky sušené**. U nich ale pozor. V naprosté většině jsou totiž doslazované. Jako alternativa k cukrovinkám jsou v

takovémto podání v omezeném množství tou lepší variantou, nicméně pro léčebné, zdravotní i dietní účely jde o nevhodnou formu. Ideální je proto kupovat **brusinky čerstvé**. Především v podzimním a zimním období jsou snadno k dostání na chladících pultech většiny obchodních řetězců. Bez problémů jsou ale také kdykoli dostupné i **v mražené podobě**, kdy si stále zachovávají vysoká obsah prospěšných živin.

Jak brusinky zařadit do pravidelného jídelníčku?

"Komu by vadila jejich poněkud trpká chuť, je možné je při odšťavňování **zkombinovat s oblíbeným ovocem**. Přidejte hrstku do ranního müsli, ovesné kaše nebo do čerstvých smoothies," doporučuje závěrem Jitka Laštovičková.

Copyright © 2026

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz