



ПОЛЬЗА ЧЕРНИКИ ОТ ЦИСТИТА

В отличие от многих ягод, которые так кислы, что их приходится готовить с сахаром, чтобы сделать съедобными, черника сладкая и ее можно есть сырой, при полном сохранении витамина С. Хотя в чернике много витаминов, для обеспечения организма дневной нормой необходимо съесть 300 г ягод. С давних пор чернику сушили и использовали при

диарее и пищевых отравлениях. Медики сегодня имеют конкретное объяснение этим свойствам черники: ягода содержит антибактериальные соединения (антоцианины), которые особенно эффективны при борьбе с разнообразными желудочно-кишечными расстройствами.

Чернику используют при инфекциях мочевого тракта, подобных циститу. В то же время, как и клюква, черника содержит вещество, мешающее бактериям прилипнуть к слизистым мембранам мочевого пузыря и уретры.

Черника может улучшить зрение, защитить от глаукомы, катаракты и других глазных заболеваний. Однако требуются дополнительные исследования для доказательства положительного влияния черники.

Как и другие ягоды, черника способна вызвать аллергию: отечность губ и веки и появление сыпи, сопровождающееся зудом.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru

