

Wiśnie w domowej apteczce



- ❗ Wiśnie zawierają witaminę A, C i K oraz niewielką ilość witamin z grupy B. Są także źródłem składników mineralnych: potasu, wapnia, magnezu, które wzmacniają pracę mięśnia sercowego i zapobiegają chorobom układu krążenia. Dostarczają miedź, żelazo i jod.
- ❗ Wiśnie zawierają kwasy owocowe, które wspomagają oczyszczanie organizmu ze szkodliwych substancji, pobudzają przemianę materii i wydzielanie soków trawiennych. Pektyny zawarte w wiśniach mają zdolność wiązania i wydalania z organizmu toksyn, oprócz tego obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wiśnie są także źródłem bioflawonu – jednego z najbardziej skutecznych przeciwutleniaczy. Bioflawon niszczy wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia, wzmacnia i uszczelnia ściany naczyń krwionośnych, a także zwiększa odporność organizmu.
- ❗ Liście wiśni zawierają garbniki, kwasy organiczne, kumarynę. Oprócz właściwości leczniczych są także wykorzystywane w kuchni. Są często dodawane do przetworów i nalewek z aronii czy czarnej porzeczki ponieważ usuwają ich gorycz i łagodzą smak.

Właściwości zdrowotne wiśni

- 🍒 Lecznice właściwości wiśni znane są od wieków. Cenne są nie tylko owoce, ale także liście, kwiaty, a nawet kora drzewa wiśniowego. W medycynie naturalnej wykorzystuje się napar z suszonych kwiatów wiśni w leczeniu zapalenia spojówek, napar z liści jako środek napotny, zaś sok z wiśni jako środek wykrztuśny. Kąpiele z dodatkiem naparu z młodych gałązek wiśni pomagają łagodzić bóle reumatyczne.
- 🍒 Wiśnie mają działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Korzystnie wpływają na pracę układu nerwowego, przewodu pokarmowego, żołądka i nerek. Z kory wiśni produkowane są herbatki uspokajające i nasenne.

Wiśnie posiadają liczne właściwości lecznicze:

- 🍒 obniżają poziom cholesterolu;
- 🍒 oczyszczają organizm z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii;
- 🍒 regulują trawienie;
- 🍒 pobudzają wydzielanie soków żołądkowych;
- 🍒 poprawiają apetyt;
- 🍒 zapobiegają anemii;
- 🍒 działają antybakteryjnie i antyseptycznie;
- 🍒 obniżają gorączkę;
- 🍒 stabilizują pracę serca;
- 🍒 chronią przed chorobami układu krążenia;
- 🍒 uelastyczniają ściany naczyń krwionośnych;
- 🍒 poprawiają krążenie w naczyniach włosowatych;
- 🍒 zapobiegają powstawaniu skrzepów i żylaków;
- 🍒 przeciwdziałają obrzękom;
- 🍒 korzystnie wpływają na skórę;
- 🍒 neutralizują wolne rodniki;
- 🍒 zapobiegają powstawaniu nowotworów;
- 🍒 mają działanie moczopędne i przeczyszczające;
- 🍒 są środkiem odchudzającym.