



Чтобы перечислить содержащиеся в чернике, как в ягодах, так и в листьях, ценные вещества, - антиоксиданты, витамины, флавоноиды – не хватит и страницы. Большинство из них в какой-то степени наличествуют в составе и других полезных растений. И все же есть область, в которой черника оказывается совершенно незаменимой – она придет на помощь тем, кто страдает от переутомления глаз (например, при работе на компьютере может возникнуть синдром усталости глаз). Черника улучшит состояние глазной сетчатки,отрегулирует кровоснабжение глазного яблока.

Чтобы перечислить содержащиеся в чернике, как в ягодах, так и в листьях, ценные вещества, - антиоксиданты, витамины, флавоноиды – не хватит и страницы. Большинство из них в какой-то степени наличествуют в составе и других полезных растений. И все же есть область, в которой черника оказывается совершенно незаменимой – она придет на помощь тем, кто страдает от переутомления глаз (например, при работе на компьютере может возникнуть синдром усталости глаз). Черника улучшит состояние глазной сетчатки,отрегулирует кровоснабжение глазного яблока.



Дело в том, что черника несет в себе целый букет антиоксидантов, в том числе и антоциан, и рутин, способствующие хорошей проходимости капилляров глазного яблока. Поэтому в сезон, когда поспевает эта ягода, надо постараться употреблять ее в свежем виде и желательно прямо с куста. А то, что не съели, заготовить на зиму: засушить или заморозить в морозильной камере. А если не запаслись, то тогда отправляйтесь за витаминами в интернет аптеку aptekazdrav.com . Теперь вы онлайн можете выбрать

необходимые препараты с доставкой на дом.

Кстати, зрение лучше всего поддержат свежие ягоды или пюре из замороженных. Будет довольно от 50 до 100 граммов ягод дважды в сутки. Издавна известны вяжущие и бактерицидные свойства черники, которые с успехом применяются при диарее и других расстройствах кишечного тракта и, кроме того, для лечения мочевыводящих путей и пораженных почек. Применяют обычно как свежие ягоды, так и настои из сушеной черники.

Замечательно, что эти ягоды благотворно воздействуют и на хронические запоры благодаря наличию в них пектинов. Диабетикам тоже есть, за что благодарить чернику. Особенно полезен при диабете настой из молодых листьев черники, свежих или высушенных листьев. Обычно достаточно одного литра крутого кипятка на пять столовых ложек измельченного сырья.

Настой будет готов уже через пол - часа. И вкус приятный, и цвет красивый – такой напиток можно всем рекомендовать. Черника содержит янтарную кислоту, обладающую замечательными свойствами. Она благотворно воздействует на стенки кровеносных сосудов и при этом не часто встречается в естественном состоянии (в не синтезированном искусственно виде).

Необходимое количество янтарной кислоты производится самим человеческим организмом, однако при стрессах (перегрузки, болезни) она будет необходима и в составе черники. Таким образом, можно со всей неоспоримостью утверждать, что употребление черники в достаточном количестве препятствует старению человеческого организма, укрепляет его жизнеспособность.