

BRUSNICE BORŮVKA

Vaccinium myrtillus,

Brusnica čučoriedková



ÚČINNÉ LÁTKY

Třísloviny, cukry, ovocné kyseliny, flavonoidní glykosidy (astragalin, hyperosid, isokvercetin, kvercitrin), polyfenoly (antokyanosidy), vitamín C, chróm.

ÚČINKY

Antioxidační, protizánětlivý, ochranný účinek na játra a srdce, účinek proti otokům, díky tříslovinám účinek stahující, pomáhá sítnici dobře fungovat, snižuje krevní cukr. Ze studií zatím slibné účinky u mírné–střední ulcerózní kolitidy (lepší sliznice střeva).

POUŽITÍ

Při průjmech, k výplachům dutiny ústní při zápachu či aftech, oči- na únavu očí, zhoršení akomodace při práci u PC / detailní práci na blízko, k lepšímu přizpůsobení se světelným podmínkám a také k zabránění a zbrždění rozvoje cukrovkářského poškození sítnice (diabetická retinopatie).

BEZPEČNOST

Borůvku považujeme za bezpečnou, a to i v těhotenství a kojení, kvůli obsahu tříslovin se musí dávat s alespoň dvouhodinovým odstupem od železa, u diabetiků se musí brát v potaz schopnost borůvky snižovat krevní cukr.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Extrakt z plodů borůvky (standardizovaný na anthokyany) 240-480 mg denně, čerstvý plod 165-400 g denně, tekutý extrakt (1:1) 6-12 ml denně; odvar ze sušeného plodu – provede se tak, že se zalije 5-10 g 150 ml studené vody, přivede se k varu, 10 minut se povaří a ještě za tepla se scedí, popíjí se během průjmu několikrát denně. Jako kloktadlo se použije 10% roztok výše popsaného odvaru.

Zdroje:

Kahkonen MP, et al. Berry phenolics and their antioxidant activity. *J Agric Food Chem* 49.8 (2001): 4076-82

Bao L., et al. Billberry extract protein restraint stress-induced liver damage through attenuating mitochondrial dysfunction. *Fitoterapia* 81.8 (2010): 1094-1101

Valentová K., et al. Cytoprotective effect of a billberry extract against oxidative damage of rat hepatocytes. *Food Chem* 101.3 (2007): 912-917

Bao L., et al. Protective effects of billberry (*Vaccinium myrtillus* L.) extract on Kbro3-induced kidney damage in mice. *J Ag and Food Chem* 56.2 (2008): 420-425

Domitrović, R. And Jakovac, H. Effects of standardized billberry fruit extract (Mirtoselecta) on resolution of cc14-induced liver fibrosis in mice. *Food and Chemical Toxicology* 49.4 (2011): 848-854

Trumbectaite, S. et al. Direct effects of *Vaccinium myrtillus* L. fruit extracts on rat heart mitochondrial functions. *Phytotherapy Research* 27.4 (2013): 499-506

Perossini M et al. Diabetic and hypertensive retinopathy therapy with anthocyanosides: a preliminary report. *Clin Ocul* 4 (1987): 377

Scharrer A, Ober M. Anthocyanosides in the treatment of retinopathies. *Klin Monatsbl Augenheilkd* 178.5 (1981): 386-9

Ulbricht CE, Basch EM. Natural standard herb and supplement reference. St Louis, MO: Mosby Inc., 2005

BIEDERMANN, Luc, et al. Efficacy and safety of anthocyanin-rich extract in patients with ulcerative colitis: a randomized controlled trial. *Nutrients*, 2024, 16.23: 4197.

KOSEHIRA, Marie; MACHIDA, Naomichi; KITAICHI, Nobuyoshi. A 12-week-long intake of bilberry extract (*Vaccinium myrtillus* L.) improved objective findings of ciliary muscle contraction of the eye: a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group comparison trial. *Nutrients*, 2020, 12.3: 600.