

*Czy wiesz co jesz?*

JEŻYNY

Jeżyna, zwana także ożyną lub ostrężyną,

wyglądem przypomina malinę,

jednak jej pędy są dłuższe oraz znacznie bardziej kolczaste niż pędy malin, a owoce najczęściej są ciemnofioletowe lub czarne.



**Jeżyna**



**Malina**



Jeżyna posiada wiele prozdrowotnych  
właściwości!!! J J J

**Jeżyny**, dzięki zawartości silnych antyoksydantów, zapobiegają powstawaniu komórek rakowych, stanowią jeden z głównych elementów diety antynowotworowej.

**Jeżyny** są także bogatym źródłem błonnika, który ogranicza wchłanianie niezdrowych tłuszczów, a tym samym zmniejsza ryzyko chorób serca! Poza tym przyspieszają przemianę materii, dzięki czemu są pożądanym składnikiem diety odchudzającej.



Wytwarzany na bazie jeżyn **sok** stosuje się przy przeziębieniach oraz w celu **wzmocnienia organizmu i zwalczania drobnych infekcji**.  
Z kolei **napar** z liści **przeciwbiegunkowo**, a **wywar** przy **obniża gorączkę**.





Zawarta w jeżynach witamina K pełni ważną rolę w powstawaniu właściwej formy białka występującego w tkance kostnej, wpływającego na prawidłową gęstość kości. Ponadto jeżyny zawierają dwa oddziałujące na siebie minerały: wapń i magnez, które biorą udział w tworzeniu tkanki kostnej.

**Zawarte w jeżynach fitoestrogeny**, to naturalnie występujące estrogeny roślinne, które **działają** w organizmie ludzkim podobnie **jak żeńskie hormony**.

W związku z tym mogą pomóc złagodzić typowe objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego, a nawet objawy menopauzy.



**Jeżyny chronią oczy** - dzięki dużej zawartości witaminy C i E zmniejszają ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej prowadzącej do ślepoty.

**Jeżyny regulują poziom cukru we krwi,**

Jeżyny należą do produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG jeżyn = 25), w związku z tym mogą być spożywane przez diabetyków.

Naukowcy przyjmują, że jeżyny mogą być tak samo skuteczne jak leki antycukrzycowe.

**Jeżyny polepszają pamięć i koncentrację!!! J J J**





Jeżyny znalazły zastosowanie w kosmetyce J,  
ponieważ zawierają najwięcej **witaminy E** (czyli **witaminy młodości J**) ze wszystkich owoców leśnych i są źródłem wielu antyoksydantów, które opóźniają proces starzenia się skóry, przyspieszają syntezę kolagenu i wzmacniają kruche naczynka krwionośne.

Najzdrowsza jest jeżyna rosnąca dziko  
w zaroślach, na polach, w lasach!!! J J J

Dzika jeżyna nie jest wymagająca w uprawie.

Zawiera kilkakrotnie więcej aktywnych substancji niż  
jeżyna ogrodowa!

