



# ŻURAWINA

## Możliwe zastosowania:

- infekcje dróg moczowych, • choroby układu krążenia, • choroby dziąseł i przyzębia, • infekcje bakteryjne i grzybicze, • wzmocnienie odporności, • awitaminoza, • przeżucie, • paradontoza, • wyzzerpanie, • osłabienie wiosenne, • osłabienie funkcji żołądka i jelit (np. wrzody), • pobyt w szpitalu.

## Informacje ogólne

Żurawina od niepamiętnych czasów uważana była za ważny składnik diety mający duży wpływ na poprawę zdrowia. W farmacji znalazła zastosowanie żurawina wielkoowocowa (*vaccinium macrocarpon*)\*. Do tej pory oznaczone aktywne składniki żurawiny to: kwas cytrynowy, kwas chinowy, kwas jabłkowy, kwas benzoowy, fruktoza, witamina C, A, B1, B2, flawonoidy, kwercytyna, kemferol, antocyjany, cyjanidyna, delfinidyna, peonidyna, malwidyna, flawonole, taniny i glikozydy flawonowe.

## Infekcje dróg moczowych

Infekcje dróg moczowych wywołują najczęściej bakterie *Escherichia coli* (*E. coli*) osadzające się w drogach moczowych gdzie powodują stany zapalne. Żurawina zmniejsza przyczepność bakterii *E. coli* do ścianek dróg moczowych, jednocześnie obniżając poziom tych bakterii w moczu. Pomaga też zapobiegać infekcjom pęcherza moczowego w przypadku osób mających problemy z jego opróżnianiem np. choroba prostaty. Żurawina przynosi także korzyści osobom po operacjach urologicznych, z założonym cewnikiem lub z zaburzeniami neurologicznymi (np. po udarze, wylewie czy urazie kręgosłupa), gdzie ryzyko powstania infekcji jest bardzo duże. W przypadku skłonności do infekcji dróg moczowych zaleca się przyjmowanie żurawiny w celu zapobiegania ewentualnym ich nawrotom. Dodatkowo żurawina zapobiega przykremu zapachowi moczu.

## Choroby serca

Żurawina zawiera szeroki wachlarz flawonoidów. Naukowcy wykazali, iż te związki o właściwościach antyoksydacyjnych mają zdolność do zmniejszenia tempa tworzenia się zakrzepów krwi oraz wywierają korzystny wpływ na rozszerzanie się naczyń krwionośnych. Zapobiegają one też utlenianiu się cholesterolu, co w dużym stopniu zmniejsza ryzyko powstawania zmian miażdżycowych i zatykaniu się naczyń krwionośnych. W badaniach wykazano, iż spożywanie szklanki czystego soku ze świeżej żurawiny wielkoowocowej przez 3 miesiące znacząco podnosi poziom dobrego cholesterolu (HDL). W niektórych badaniach nawet o 10% co oznacza (biorąc pod uwagę statystykę epidemiologiczną) spadek ryzyka chorób serca o 40%.

## Profilaktyka chorób wrzodowych

Próby in vitro wykazały, iż aktywne związki zawarte w żurawinie (taniny) powstrzymują niektóre z bakterii będących przyczyną powstawania

wrzodów od zagnieżdżania się w ściankach żołądka. Badania prowadzone na trzech różnych tańcach *Helicobacter pylori* wykazały, że związki zawarte w żurawinie powstrzymują osadzanie się tej bakterii na śluzie żołądka. Wykazano także, że żurawina zawiera związki powstrzymujące rozwój innych szkodliwych bakterii przewodu pokarmowego a jednocześnie promuje rozwój dobrych bakterii, zwiększając populację dobrej flory bakteryjnej *Lactobacillus fermentum* nawet 25-krotnie.

## Choroby dziąseł i przyzębia

Wykazano, iż żurawina może zmniejszać prawie o 60% zdolność osadzania się najczęściej spotykanych szkodliwych bakterii w jamie ustnej. Spożywanie żurawiny i regularne płukanie nią jamy ustnej pomaga zredukować ilość patogennych bakterii w jamie ustnej i zmniejszyć zapadalność na choroby dziąseł i przyzębia.

## Inne możliwe zastosowania

Z doświadczeń laboratoryjnych na wyizolowanych komórkach mózgowych zwierząt dotkniętych symulowanym wylewem lub udarem wynika, iż wyciąg z żurawiny obniża śmiertelność tych komórek o 50% w porównaniu do komórek, których nie poddano wcześniej działaniu ekstraktu z żurawiny przed symulowanym udarem lub wylewem. Może to oznaczać ewentualnie potencjalne działanie żurawiny zmniejszające negatywne skutki udaru lub wylewu krwi do mózgu.

## Antybiotyczne działanie żurawiny

Bakterie	Liczba zliczonych kolonii CFU/ml po 90 minutach		Liczba zliczonych kolonii CFU/ml po 24 godzinach	
	pożywka	pożywka + sok z żurawiny wielkoowocowej	pożywka	pożywka + sok z żurawiny wielkoowocowej
<i>Escherichia coli</i>	7700	800	370000000	0
<i>Staphylococcus aureus</i>	5900	500	90000000	0
<i>Enterococcus faecialis</i>	4800	2400	410000000	750
<i>Klebsiella pneumoniae</i>	700	0	430000000	0
<i>Salmonella enteritidis</i>	300	300	200000000	23

## Suplementacja

Najlepiej suplementować żurawinę w postaci kapsułek zawierających sproszkowany ekstrakt z żurawiny. Największe korzyści przynosi zażywanie od 400 mg do 800 mg żurawiny wielkoowocowej dziennie. Wtedy dostarczamy do organizmu tyle substancji aktywnych żurawiny ile znajduje się w 0,25 litra (1 szklanka) do 0,5 litra (2 szklanki) soku ze świeżych żurawin. Dwie kapsułki po 400 mg zastępują ok. 0,4 kg świeżych owoców.

\* Żurawina błotna (*vaccinium oxycoccus*) według różnych źródeł zawiera od 3 do 5 razy mniej substancji aktywnych, co znacznie obniża jej skuteczność stosowania.

## Piśmiennictwo:

1. D. Paul Barney, M.D. „Clinical Applications of Herbal Medicine”, Woodland Publishing 1996.
2. Avorn J., MD. “The Journal of the American Medical Association” March 9, 1994 vol. 271.
3. Wilson T., Life Sciences 62 (24) PL 381-6, 1998.
4. Sobota A.E., J. Urol 1984, 131 1013-6.
5. Weiss E.L. “Journal of American Dental Association” vol. 129: 1719-1723.