

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Żurawina, czyli w naturze siła

Sok z żurawiny wykazuje wielokierunkowe działanie kosmetyczne na skórę:

- doskonale nawilża i reguluje pH skóry
- działa liftingująco
- ma właściwości antyoksydacyjne (spowalnia proces starzenia się skóry) i antybakteryjnie
- remineralizuje skórę
- wzmacnia odporność immunologiczną skóry
- działa przeciwgrzybiczo

Olej z pestek żurawiny zawiera bardzo duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6, kwas linolenowy, kwas palmitylooleinowy, prowitaminy, witaminy z grupy E. Od wielu lat prowadzono są liczne badania nad niezwykłymi właściwościami owoców żurawiny. Do tej pory stwierdzono, iż żurawina:

- Wspomaga leczenie zakażenia dróg moczowych, zapobiega rozwojowi szkodliwych bakterii w układzie moczowym
- Działa antybakteryjnie
- Zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby naczyń krwionośnych - codzienne picie soku

żurawinowego podnosi poziom dobrego cholesterolu (HDL) i obniża poziom złego cholesterolu (LDL)

- Zapobiega osadzaniu się niektórych bakterii wywołujących choroby wrzodowe na ściankach żołądka - u niektórych osób regularne picie soku żurawinowego przez kilka miesięcy zabija bakterie *Helicobacter pylori*, które odpowiadają za wrzody i nowotwory żołądka
- Pomaga w leczeniu chorób jamy ustnej i przyzębia (odkryty składnik żurawin, proantycyjanidyna, zapobiega formowaniu się płytki nazębnej)

Owoce żurawiny mają dużą wartość odżywczą, smakową i leczniczą. Są one bogatym źródłem witaminy A i C, witamin z grupy B-kompleks (B1, B2, B6), witaminę P. Zawierają karotenoidy, sole mineralne, kwasy organiczne (kwas jabłkowy, kwas benzoesowy, kwas hipurynowy, kwas askorbinowy i cytrynowy). Jagody żurawiny zawierają również pektyny, garbniki, polifenole i antocyjany, błonnik, żelazo, wapń, magnez, fosfor, potas, jod, taniny oraz flawonoidy, które swą budową przypominają te występujące w czerwonym winie. Chemicznie wszystkie flawonoidy są oparte na szkieletie węglowodorowym flawonu. Różnią się liczbą i rodzajem podstawników, przy czym różnice między tymi związkami wynikają przede wszystkim z odmiennej budowy tylko jednego skrajnego pierścienia. Najbardziej popularnym i najlepiej poznanym flawonoidem jest kwercetyna i jej glikozydy.

Dotąd rozpoznano ponad 7000 różnych flawonoidów, które ze względu na budowę chemiczną dzieli się na:

- flawonole: (zawierające wyłącznie grupy OH) kwercetyna, kamferol
- flawony: (zawierające również grupy aldehydowe) luteolina, apigenina
- flawonony: (zawierające grupy ketonowe) hesperydyna, naringenina
- flawan-3-ole: katechina, tefalwin
- izoflawony: (posiadają pierścień benzenowy w pozycji 3 zamiast 2) daidzeina, genisteina
- antocyjanidy: (pochodne zawierające grupy CN): cyjanidyna, delfinidyna, malwidyna

Związki te mają własności antyoksydacyjne (przeciwutleniające), dzięki czemu zapobiegają utlenianiu cholesterolu, co znacząco zmniejsza ryzyko arteriosklerozy i zapychaniu naczyń krwionośnych. Największą zawartość antyutleniaczy ma sok ze świeżych żurawin, a w następnej kolejności świeże i suszone owoce. Właściwości aseptyczne wynikające z obecności kwasu benzoesowego powodują nadzwyczajną zdolność przechowywania się owoców. Owoce żurawiny zawierają tak wiele tak różnych cennych składników dla zdrowia człowieka, że zaliczana jest ona do roślin leczniczych.

MC

<https://laboratoria.net/home/11076.html>

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na](#)

[świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**