22 listopada 2022

Czy wiesz.....jakie właściwości zdrowotne mają maliny?

Zarówno owoce malin, jak i liście mają swoje właściwości zdrowotne. Znane są one już od starożytności. Napary i soki z malin oraz liści malin wykorzystuje się podczas wielu dolegliwości oraz jako środek zapobiegający wielu chorobom. Poprzez dużą zawartość witaminy C i kwasu salicylowego, **maliny wykorzystuje się w stanach przeziębienia i infekcji**. Są dobrym środkiem napotnym i zwalczającym gorączkę. W razie osłabienia organizmu można śmiało spożywać sok malinowy, wywar z liści. Napar z maliny sprawdza się także podczas osłabienia odporności, wystąpienia kataru i kaszlu. W tym przypadku maliny mają delikatne działanie wykrztuśne i rozrzedzają gromadzącą się w zatokach i oskrzelach wydzielinę. Napary z liści i owoców malin mogą przynieść ulgę kobietom z bolesną menstruacją. Badania udowodniły, że napar z liści malin usprawnia kurczliwość macicy. **Maliny sprawdzają się również jako środek wspomagający odchudzanie.** Usprawniają metabolizm organizmu. Przyśpieszają spalanie tłuszczów, oczyszczanie organizmu z toksyn. W dodatku obniżają ciśnienie tętnicze, przez co polecane są przy nadciśnieniu i innych schorzeniach układu krążenia. Dodatkowo, jak podają specjaliści, maliny **wykazują działanie przeciwnowotworowe.** Jest to związane z zawartością w nich kwasu ferulowego oraz beta-sitosterolu, które są w stanie hamować rozwój nowotworów. Co ciekawe substancje, które znajdują się w czarnych malinach, mogą znacząco łagodzić raka przełyku czy też formowanie się guzów jamy ustnej. Według badań wyciąg z malin może też zmniejszyć namnażanie się komórek rakowych znajdujących w wątrobie. Maliny **mają niski indeks glikemiczny (25)**, dlatego są idealne dla osób chorujących na cukrzycę. Znajdujące się w tych owocach antocyjany są w stanie obniżyć poziom glukozy we krwi po posiłkach bogatych w skrobię. Zdaniem specjalistów maliny są również idealną przekąską po treningu. Wynika to ze związków przeciwzapalnych oraz przeciwutleniaczy znajdujących się w malinach, a które mogą nie tylko chronić nasze mięśnie, ale również przyspieszać ich regenerację. Dodatkowo maliny polecane są w przypadku anemii jako środek pomocniczy.

Maliny mają także zastosowanie w **kosmetyce** i wielu preparatach stosuje się wyciąg z tych owoców. Ekstrakt z malin bardzo dobrze tonizuje, nawilża, a także zmiękcza skórę i staje się ona gładką oraz jędrną. Za to dzięki obecności kwasu salicylowego złagodzone zostają stany zapalne. Kwas salicylowy świetnie działa też na trądzik i łupież. Oprócz tego maliny mogą redukować ilość wydzielanego sebum, a także zapobiegają powstawaniu wyprysków. Jednak nie tylko w produktach do cery znajdziemy maliny, ponieważ wyciągi z nich używane są w szamponach i odżywkach, przez co nadają one miękkości i połysku włosom. Pewną zawartość malin znajdziemy również w żelach pod prysznic, płynach do kąpieli, solach czy mydłach. Nie musimy jednak korzystać z dostępnych w

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

sklepach i aptekach, preparatów. Jeżeli mamy problemy ze skórą twarzy lub chcemy pozbyć się krost z naszych twarzy, to możemy przygotować malinową maseczkę. Żeby ją wykonać, powinniśmy zgnieść kilka malin i taką papką pokryć twarz oraz szyję. Pamiętajmy tylko, żeby maseczka nie dostała się do okolic naszych oczu, ponieważ kwasy znajdujące się w malinach mogą podrażniać delikatną skórę. Maseczkę należy zmyć po około 30 minutach za pomocą lekko ciepłej wody. Z kolei jeśli chcemy wygładzić naszą cerę to trzy łyżeczki rozdrobnionych malin zmieszajmy z czterema łyżeczkami jogurtu naturalnego. Taką mieszankę nałóżmy na twarz i nie zmywajmy, dopóki nie wyschnie. Nasza skóra będzie odżywiona i odświeżona, jeśli będziemy robili to raz w tygodniu.

Nie należy jednak zapominać, że maliny potrafią często wywołać **reakcje alergiczne**. Spowodowane jest to obecnością salicylanów, które są zawarte w tych owocach. Według przeprowadzonych badań, dzieci cierpią na reakcje alergiczne wywołane przez maliny znacznie częściej niż dorośli. Maliny lub sok malinowy można podawać dzieciom od 7. miesiąca życia. Sama alergia objawia się najczęściej zaczerwienieniem, wysypką oraz świądem i występuje najczęściej na twarzy, chociaż może też pojawić się na całym ciele. Warto wiedzieć, że po długotrwałych objawach, może nadejść suchy kaszel.

Czytaj więcej:

https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/biegunka/

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT