

Borůvky podporují noční vidění



O borůvkách

Borůvky, odborným názvem **brusnice borůvka**, patří mezi léčivé rostliny. Rostou na nízkých rozvětvených keřících, které nazýváme borůvčí.

Borůvku si jistě nemusíme nijak zvlášť popisovat. Snad každému se vybaví drobné bobule **modré až fialové barvy**.

Rostou v některých typech lesa, ale také na **pasekách či vřesovištích**. Daří se jim v kyselejší, méně výživné půdě. Nevyhovuje jim sucho.

Borůvky a jejich pozitivní účinky na zdraví

Borůvky jsou nejen chutné, ať už samotné nebo v různých jídlech, ale obsahují také **mnoho zdraví prospěšných látek**. Mají v sobě velké množství **antioxidantů, které chrání organismus před volnými radikály**. Působí tak preventivně proti různým nemocím.

Kromě toho ještě **borůvky obsahují bioflavonoidy, karotenoidy, provitamin A, vitamín C, vitamíny skupiny B, ovocné cukry atd.** Borůvky mají **pozitivní vliv na zažívání**. Pomáhají **při různých střevních onemocněních a také dobře působí na záněty močových cest, celkově zlepšují imunitu, jsou vhodné proti infekcím, snižují hladinu cholesterolu a tuku v krvi**.

Podporují i zrak, hlavně noční vidění, a pozitivní vliv mají i na psychiku

Kdy je sezóna borůvek?

Borůvky **zrají v červnu až srpnu**. Záleží na počasí a na konkrétní lokalitě. V čím větší nadmořské výšce chcete borůvky sbírat, tím déle si na ně počkáte. **Přesné období se tedy nedá říci**, takže nechtete-li sezónu borůvek promeškat, zajděte si občas do lesa a **zkontrolujte jejich stav**.

Zralé borůvky lze sbírat **ručně či „česačkou“**, se kterou je sběr rychlejší, ovšem **méně šetrný ke keři**.

I vy se chystáte do lesa na borůvky? **Dejte si pozor na klíšťata**. Mějte do lesa oblečení s dlouhými nohavicemi i rukávy. Možnou ochranou jsou také repelenty proti klíšťatům.

Pochutnejte si na borůvkách

A co dobrého si udělat z borůvek? Možností je hodně, například:

- Recept na domácí borůvkové nanuky najdete [ZDE](#)
- Recept na ztracený toast s borůvkami objevíte [ZDE](#)
- Recept na lívanečky s borůvkami si přečtete [ZDE](#)
- Recept na borůvkové muffiny je [ZDE](#)
- Recept na levandulovou zmrzlinu s borůvkami naleznete [ZDE](#)