

Moruše brání růstu nádorů



Morušovník a bourec morušový

Morušovníků je více druhů, ale **nejrozšířenější jsou morušovník bílý, černý a červený**. Podle uvedeného druhu jsou pak plody morušovníků bíloželené a sladké, tmavě fialové (připomínající ostružiny) a lahodné nebo červené a nakyslé.

Název tohoto stromu pochází od toho, že **právě morušovník slouží svými listy jako pastva bource morušového**. Tento slavný hedvábný červ je však natolik vybíravý, že požívá jen listy morušovníku bílého.

Proč jsou moruše zdravé?

Moruše - neboli plody morušovníku - jsou velice výživnou potravinou. Mají **vysoký obsah vitamínu C, železa, vápníku a bílkovina** jsou skvělým zdrojem vlákniny. Plody **obsahují organické kyseliny, pektiny i minerální látky (železo, magnesium, draslík a mangan)**.

Moruše jsou rovněž **zdrojem resveratrolu - látky s antioxidačními a antibakteriálními účinky, která chrání srdce, posiluje imunitu, odbourává stres a navíc napomáhá vyhladovět rakovinné buňky**. Výzkumy ukazují, že **resveratrol blokuje působení rakoviny, brání růstu nádoru a navrácí rakovinné buňky do zdravého stavu**.

Dále jsou tyto plody **léčivé při zácpě, srdečních a cévních chorobách (zabraňují zužování a kornatění cév a tím pomáhají předcházet mrtvicím)**. V neposlední řadě moruše obsahují moranolin, jež zpomaluje

vstřebávání sacharidů a **napomáhá tak udržovat zdravou hladinu glukózy**. Právě **listy se mohou použít jako antidiabetikum** (při cukrovce II. typu) a kromě toho působí adstringentně (svíravě) - například **při omývání ran, bércových vředů** apod.

Konzumace moruše

Sušené plody moruše koupíme buď v obchodech se zdravou výživou nebo si je sami natrháme a usušíme. Drogou je kromě plodu i list, který sbíráme v dubnu, květnu, červenci a srpnu. **Sušené moruše se konzumují buď samotné nebo se přidávají do pokrmů místo rozinek.**