

Vaccinium macrocarpon syn. Oxycoccus macrocarpus (Aiton) Pursh. odmiana Pilgrim –

Żurawina wielkoowocowa, Klukwa

Ericaceae (Wrzosowate)



Źródło: <http://www.vegetarian-nutrition.info/herbs/cranberry.php>



Źródło: <http://www.viable-herbal.com/singles/herbs/s205.htm>

Właściwości lecznicze:

- Ogromna popularność jaką zyskała w ostatnich czasach żurawina jako słodka przekąska oraz naturalny lek wynika z jej wspaniałego smaku w połączeniu z licznymi właściwościami leczniczymi! Żurawina nie bez powodu zaliczana jest do roślin leczniczych. Od niepamiętnych czasów uważana jest za ważny składnik diety, mający duży wpływ na poprawę zdrowia. Medycyna ludowa zaleca jej stosowanie w przeziębieniach (działa przeciwgorączkowo), anginie, schorzeniach reumatycznych, w przypadku osłabienia pracy żołądka, jelit i trzustki (co jest szczególnie istotne dla osób chorych na cukrzycę), a także na awitaminozę i ogólne osłabienie i przemęczenie organizmu. Żurawina ma właściwości witaminizujące, odtruwające, obniżające ciśnienie krwi, przeciwdziałające anemii. Liście żurawiny zawierają glikozyd fenolowy – **arbutynę**, natomiast jej owoce są bogatym źródłem witamin, takich jak: **witamina C** (11 mg/100 g owoców), **witaminy z grupy B – kompleks (B1, B2, B6)**, **witamina E**, **prowitamina A** oraz **solii mineralnych: miedzi, kobaltu, cynku, molibdenu, żelaza, manganu, wapnia, srebra, glinu**. Zawierają również **cukry (fruktozę, galaktozę i sacharozę)**, **pektyny**, **kwasy organiczne (kwas cytrynowy, galusowy, benzoesowy, chinowy)**, **garbniki** oraz **polifenole i flawonoidy**, wspomagające pracę układu krążenia i funkcjonowanie serca. Picie soku żurawinowego jest pomocne w leczeniu jaskry oraz działa dezynfekująco na drogi moczowe. To ostatnie z wymienionych działań żurawiny zostało najlepiej udokumentowane przez naukowców.

W licznych doświadczeniach i badaniach wykazano, że sok z żurawiny pomaga zwalczać zapalenie dróg moczowych (pęcherza moczowego, moczowodów) – często występujące schorzenie (zwłaszcza u kobiet, ponieważ mają krótsze przewody moczowe niż mężczyźni – ułatwia to bakteriom penetrację moczowodów i osadzanie się w pęcherzu moczowym, gdzie powodują stany zapalne), wywołane najczęściej (w 60-80%) przez bakterie *Escherichia coli*. Za ilość leczniczą soku uważa się 2 filiżanki, lecz pozytywne efekty działania obserwowano już po wypiciu ½ filiżanki! Owoce żurawiny dzięki zawartości proantocyjanidyny (PAC) zapobiegają przyleganiu (adhezji) bakterii do błon śluzowych organizmu człowieka, przez co uniemożliwiają im kolonizację dróg moczowych (działają dezynfekująco) i tym samym wspomagają przeciwbakteryjne działanie antybiotyków, zwłaszcza wobec szczepów opornych. W licznych szpitalach w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie, sok z żurawin stosowany jest profilaktycznie przeciwko zapaleniom dróg moczowych, właśnie dlatego, że pozwala to na zmniejszenie zużycia antybiotyków i obniżenie kosztów leczenia.

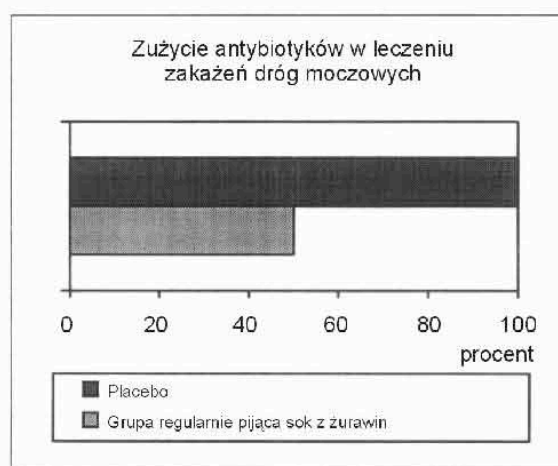
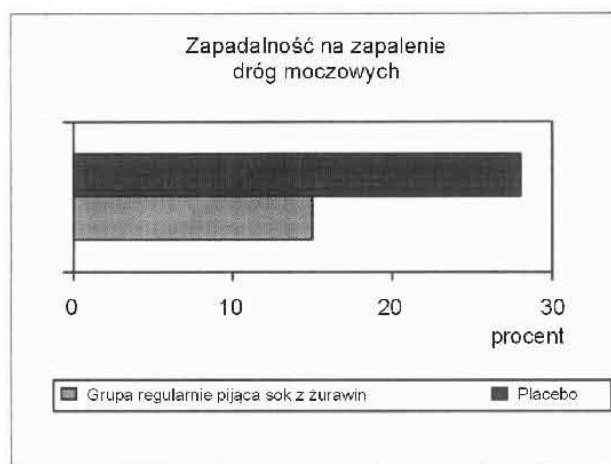
Ponadto PAC hamuje gromadzenie się bakterii w jamie ustnej (przez co może ograniczać rozwój próchnicy, chorób dziąseł i przyzębia oraz pomagać w utrzymaniu prawidłowej higieny jamy ustnej) oraz żołądka (utrudnia kolonizację błony śluzowej żołądka przez bakterie *Helicobacter pylori*, przez co hamuje rozwój choroby wrzodowej). Żurawina działa nie tylko przeciwbakteryjnie, ale również przeciwgrzybiczo. Owoce żurawiny zawierają dodatkowo dużą ilość antyoksydantów, które chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i w ten sposób hamują procesy starzenia się skóry oraz ograniczają rozwój wielu chorób, dla których podłożem może być nasilony stres oksydacyjny – m.in. chorób układu krążenia, cukrzycy, chorób reumatycznych i niektórych nowotworów. Żurawinie przypisuje się zdolność ochrony komórek mózgowych przed uszkodzeniami, które zdarzają się podczas wylewu czy zatorów oraz właściwości hamujące rozwój chorób neurodegeneracyjnych (choroby Alzheimera i Parkinsona).^{1,2,3} Olej z pestek żurawiny zawiera duże ilości naturalnych nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3 i Omega-6, kwas linolenowy, kwas palmitylooleinowy oraz witaminy z grupy E.

¹ http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/dieta-w-chorobie/zurawina-na-zdrowie_33955.html

² J. Kozłowski i wsp.: *Zioła z apteki natury*, Wyd. Publicat, s. 183

³ D. Rodowski: *Żurawina – nowe spojrzenie na właściwości lecznicze*, *Postępy Fitoterapii*, 2001, s. 28-31

- Najbardziej znane badania dotyczące działania dezynfekującego na drogi moczowe owoców żurawiny, w których badano wpływ regularnego spożywania soku z żurawin na częstość zapadania na zapalenie dróg moczowych, przeprowadzili naukowcy pod kierownictwem J. Avorna z Harvardu. Zbadano grupę 153 kobiet. Połowa z nich otrzymywała do wypicia 300 ml soku z owoców żurawiny dziennie, przez okres sześciu miesięcy. Druga połowa kobiet nie spożywała w tym czasie soku z żurawiny. Wykazano, że kobiety pijące sok z żurawin, miały o 58% niższy poziom bakterii w moczu. Także zużycie antybiotyków u osób, które już zapadły na zapalenie dróg moczowych było o połowę mniejsze niż w grupie nie otrzymującej w tym czasie soku.³



D. Rodowski: Żurawina – nowe spojrzenie na właściwości lecznicze, Postępy Fitoterapii, 2001, s. 28-31

- Również niemieccy naukowcy wykazali w badaniach klinicznych na kobietach z zakażeniem dróg moczowych korzystne działanie owoców żurawin na eliminację zakażenia bakteryjnego będącego przyczyną schorzenia. Wykazali, że mechanizm działania ekstraktów żurawinowych w terapii choroby polega na antyadhezyjnym działaniu zawartych w nich proantocyjanidyn A w stosunku do bakterii – w efekcie utrudnione jest przyleganie (adhezja) bakterii do miejsc docelowych w tkankach i ich wiązanie się z nabłonkiem dróg moczowych. Naukowcy postulują, że ten sam mechanizm działania warunkuje przeciwbakteryjne działanie ekstraktów z żurawin w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy (antyadhezyjne działanie w stosunku do bakterii *Helicobacter pylori* i uniemożliwienie jej wiązania się ze śluzówką żołądka) oraz w chorobach dziąseł i przyzębia. Niemieccy naukowcy wskazują również na inne dobroczynne działania ekstraktów z żurawin, m.in. działanie antyoksydacyjne i obniżające poziom cholesterolu.⁴

⁴ R. Nowack, W. Schmitt: Cranberry juice for prophylaxis of urinary tract infections – Conclusions from clinical experience and research, Phytomedicine 15, 2008, 653–667

Table 1. Anti-adhesive activity of urine from volunteers after cranberry juice ingestion in comparison with placebo on adhesion of 6 different *E. coli* strains to uroepithelial cells (mean values from 20 volunteers) [13]

Regimen	Adhesion-index	Reduction of bacterial adhesion (%)	P Student's T-Test
250 ml placebo + 500 ml water	7.04 ± 5.9	–	–
750 ml placebo	6.19 ± 4.92	12	0.049
250 ml cranberry + 500 ml water	3.9 ± 3.3	45	4.9×10^{-12}
750 ml cranberry	2.7 ± 2.4	62	2.6×10^{-18}

R. Nowack: Cranberry juice – a well-characterized folk-remedy against bacterial urinary tract infection, Wien Med Wochenschr, 2007, 157/13–14: 325–330

- Naukowcy amerykańscy zaobserwowali, że związki czynne obecne w owocach żurawiny mogą poprawiać skuteczność leków stosowanych w chemioterapii raka jajnika. Obecnie podstawą leczenia tego rodzaju nowotworu jest chemioterapia, która często okazuje się niewystarczająco skuteczna z uwagi na oporność komórek nowotworu – natomiast zwiększenie dawki leków nie jest możliwe ze względu na ich potężne działania niepożądane. Naukowcy ustalili, że składniki soku z żurawiny mogą zwiększać wrażliwość raka jajnika na stosowane powszechnie chemioterapeutyki nawet sześciokrotnie (prawdopodobnie za działanie to odpowiadają zawarte w żurawinie proantocyjanidyny – związki o silnym działaniu antyoksydacyjnym). Okazało się, że chemioterapeutyki zabijały sześć razy więcej komórek nowotworowych traktowanych wcześniej wyciągiem żurawinowym, w porównaniu z komórkami, na które nie działało tym ekstraktem. Ponadto ciała czynne żurawiny spowalniały podziały komórek nowotworowych. Efekty cytowanych badań czekają na potwierdzenie w badaniach klinicznych na pacjentkach z nowotworem jajnika.⁵

- Wstępne badania potwierdziły, że regularne spożywanie soku z żurawin przynosi doskonałe efekty w zapobieganiu chorobom serca. Flawonoidy występujące w owocach żurawiny budową podobne są do tych zawartych w czerwonym winie. Naukowcy twierdzą, że związki te przyczyniają się do wyraźnego zmniejszenia zapadalności na chorobę wieńcową poprzez zahamowanie tworzenia się zakrzepów krwi oraz działanie rozszerzające naczynia krwionośne (przyczynia się to również do obniżenia ciśnienia krwi). Związki te mają także właściwości przeciwutleniające, dzięki czemu

⁵ http://forum.gazeta.pl/forum/w,37372,43901807,67992429,Zurawiny_moga_poprawiac_efekty_leczenia_raka_jajni.html

zapobiegają utlenianiu cholesterolu, co znacząco zmniejsza ryzyko powstawania blaszek miażdżycowych i zapychania naczyń krwionośnych.⁶

- Naukowcy z Massachusetts General Hospital badali *in vitro* efekt jaki wywołuje sok z żurawin na dziewięć różnych typów grzybów z grupy dermatofitów, czyli grzybów powodujących zakażenia skóry. Badacze wykazali, że sok z żurawin powstrzymuje wzrost ośmiu na dziewięć badanych grzybów!⁷

- Prowadzono również badania naukowe nad wpływem ekstraktów z żurawiny na rozwój i wzrost drobnoustrojów: *Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, *Salmonella Typhimurium* i *Staphylococcus aureus* – a więc mikroorganizmów przenoszonych przez żywność. Kolonie bakteryjne inkubowano w środowisku zawierającym ekstrakt z owoców żurawiny w różnych stężeniach i przy różnej temperaturze. Następnie za pomocą transmisyjnego mikroskopu elektronowego oceniano obraz poszczególnych kolonii w odniesieniu do prób kontrolnych. Wykazano, że ekstrakty żurawinowe wpływają na uszkodzenie ścian komórkowych i błon komórek bakteryjnych oraz zmniejszają liczebność komórek bakteryjnych do praktycznie niewykrywalnych ilości – a zatem wykazują działanie przeciwbakteryjne. Wyniki badań wskazują, że owoce żurawiny ze względu na udowodnione działanie antybakteryjne oraz korzystny wpływ na zdrowie człowieka mogą mieć nieocenione zastosowanie jako środki konserwujące do żywności.⁸

- Pomimo dobroczynnych właściwości żurawiny na organizm, nie powinna być ona stosowana przez wszystkich, ponieważ istnieją pewne przeciwwskazania do jej spożywania. Wynikają one m.in. z obecności w soku żurawinowym szczawianów, które jeśli występują w zbyt dużej koncentracji mogą wykazywać tendencję do krystalizacji i tworzenia złogów szczawianowych. W związku z tym, osoby z istniejącymi już i nieleczonymi przypadkami kamicy nerkowej powinny unikać produktów zawierających szczawiany. Ponadto ze względu na hamowanie wchłaniania wapnia przez szczawiany, spożywanie owoców żurawiny nie jest wskazane u osób cierpiących na osteoporozę. Żurawiny powinny unikać również osoby przyjmujące pochodną kumaryny – warfarynę – lek o działaniu przeciwwkrzepowym, będący antagonistą działającej przeciwkrwotocznie witaminy K. Ciała czynne zawarte w owocach żurawiny mogą spowalniać metabolizm warfaryny i wpływać w ten sposób na jej

⁶ Portal „Dbam o zdrowie”: http://www.doz.pl/czytelnia/a1423-Piekny_usmiech

⁷ D. Rodowski: Żurawina – nowe spojrzenie na właściwości lecznicze, *Postępy Fitoterapii*, 2001, s. 28-31

⁸ V. Chi-Hua Wu i wsp. Antibacterial effects of American cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) concentrate on foodborne pathogens, *LWT - Food Science and Technology* 41, 2008, 1834e1841

kumulację i przedłużenie działania, co w rezultacie mogłoby doprowadzić do wystąpienia krwotoków.⁹ Cytowane powyżej doniesienia o ewentualnych przeciwwskazaniach do stosowania owoców żurawiny nie zostały jednak jednoznacznie potwierdzone i wzbudzają wśród naukowców wiele kontrowersji.¹⁰

Przydatność w kuchni, piwnicy, spiżarni:

Owoce żurawiny w sztuce kulinarnej znane są najlepiej jako wyśmienity dodatek do pieczonych mięs i grillowanych serów. Ich zastosowanie jest jednak znacznie szersze. Suszone owoce są doskonałą i zdrową przekąską, natomiast zarówno suszone jak i świeże można stosować jako dodatek do muesli, ciast, koktajli, deserów.

- **Żurawina do mięsa:** (1kg owoców żurawiny, 75 dkg gruszek, $\frac{3}{4}$ szklanki wody, 40 dkg cukru): Żurawinę opłukać i zmiksować. Gruszki pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne. Zagotować wodę z cukrem – do gotującego się syropu dodać gruszki, pogotować. Dodać żurawiny i gotować razem ok. 30 minut. Nakładać do słoików na gorąco. Tak przygotowaną żurawinę można podawać do mięs.

- **Kisiel żurawinowy:** (80 dkg żurawin, 10 dkg cukru, 5 łyżek mąki ziemniaczanej): Opłukane żurawiny zalać litrem wody i gotować aż zaczną pękać, a następnie miękkie owoce przetrzeć przez sito, dodać cukier i ponownie zagotować. Mąkę wymieszać z połową szklanki zimnej wody i szybkim ruchem wlać do wrzących żurawin, mieszać by nie powstały grudki. Gotować kilka minut, ewentualnie jeszcze dosłodzić. Podawać na ciepło lub zimno.

- **Nalewka żurawinowa:** (3 szklanki żurawiny, 2 szklanki wódki, 1 szklanka spirytusu, 2 szklanki cukru, laska wanilii): Żurawinę włożyć do zamrażarki na 3 doby, następnie rozmrozić i rozdrobnić blenderem, dodać przekrojoną laskę wanilii. Owoce zalać wódką i odstawić na 10 dni. Przefiltrować przez gazę i dodać spirytus. Cukier rozpuścić w minimalnej ilości gorącej wody (ok. $\frac{1}{3}$ szklanki), ostudzić, dodać do nalewu. Odstawić na 2 tygodnie. Następnie zlać do butelek i odstawić na kilka miesięcy.

- **Koktajl żurawinowy:** (pół szklanki żurawiny, szklanka jogurtu naturalnego, kefiru lub maślanki, łyżka zmielonego siemienia lnianego, łyżeczka miodu, $\frac{1}{4}$ łyżeczki cynamonu, listek mięty lub melisy): Żurawinę należy zalać szklanką ciepłej wody i doprowadzić do wrzenia. Przetrzeć na

⁹ Portal „Dbam o zdrowie”: http://www.doz.pl/czytelnia/a1423-Piekny_ustmiech

¹⁰ R. Nowack: Cranberry juice – a well-characterized folk-remedy against bacterial urinary tract infection, Wien Med Wochenschr, 2007, 157/13–14: 325–330

tarce, a następnie dodać cukier trzcinowy lub miód. Zmiksować z jogurtem. Dodać siemię lniane i cynamon. Przełożyć do szklanki, włożyć do lodówki na kilkanaście minut. Przed podaniem koktajl żurawinowy można udekorować świeżą mięta lub melisą. Tak przygotowany koktajl działa odtruwająco na organizm oraz reguluje przemianę materii i pomaga w spalaniu tłuszczu, dlatego polecany jest wszystkim osobom, zmagającym się z nadwagą!

Ciekawostki, legendy, historie ze świata:

- Żurawina jest rośliną łatwą w uprawie, wymaga jedynie zapewnienia jej przez plantatora wilgotnego, kwaśnego pH podłoża w zakresie: 3,5 - 4,0 oraz nasłonecznionego stanowiska.

- Żurawina stała się popularnym składnikiem kosmetyków. W kosmetykach naturalnych stosuje się najczęściej wyciskany na zimno ekstrakt z owoców żurawiny. Owoce i nasiona żurawiny są bogatym źródłem związków witaminy E o działaniu nawilżającym i regenerującym dla skóry, a także chroniącym przed szkodliwym działaniem promieni UV. Opóźniają procesy starzenia się skóry poprzez stymulację produkcji kolagenu, zwalczają wolne rodniki i wzmacniają skórę. Dodatkowo zawarte w ekstrakcie żurawinowym kwasy tłuszczowe Omega 3, 6 oraz 9, nawilżają, regenerują, odbudowują i wzmacniają skórę.¹¹ W kosmetyce wykorzystuje się również napar z liści żurawiny (do przemywania skóry), który ze względu na zawartość arbutyny (hamującej syntezę barwnika – melaniny) zapobiega powstawaniu plam na skórze i rozjaśnia przebarwienia.¹²

- Podczas gotowania owoce żurawiny tracą swoje właściwości przeciwbakteryjne, natomiast zamrożone zachowują zarówno witaminy jak i pozostałe składniki. Nie mniej jednak według tradycyjnej medycyny chińskiej jedynie sok ze świeżych owoców żurawiny posiada pełnię właściwości leczniczych – ponieważ gotowanie, czy mrożenie owoców pozbawia je energii życiowej określanej jako „chi” – a jej brak powoduje zachwianie równowagi w organizmie!¹³

- Owoce żurawiny ze względu na zawartość naturalnego kwasu benzoowego (popularnego konserwantu stosowanego w celu przedłużenia przydatności spożywczej żywności) można przechowywać przez długi czas po zerwaniu owoców, ponieważ zachowują trwałość i świeżość.

- Od angielskiej nazwy owoców żurawiny (*ang. cranberry*) wywodzi się nazwa popularnego irlandzkiego zespołu rockowego „The Cranberries” – początkowo grupa nazywała się „The Cranberry

¹¹ <http://blog.patandrub.pl/kosmetyki-naturalne/zurawina-%E2%80%93-skuteczny-anti-aging/>

¹² J. Kozłowski i wsp.: Ziola z apteki natury, Wyd. Publicat, s. 183

¹³ J. Kozłowski i wsp.: Ziola z apteki natury, Wyd. Publicat, s. 183

Saw Us”, później jednak nazwa zespołu została skrócona do samego „The Cranberries” czyli po prostu „Żurawiny”!

- Według senników, gdy we śnie zbieramy owoce żurawiny, oznacza to, że ktoś się na nas gniewa lub mamy jakiegoś wroga; jedzenie we śnie żurawin to z kolei symbol harmonii i zgody w domu; z kolei gdy widzimy innych jedzących żurawinę, można to interpretować jako oznakę zwycięstwa nad rywalami w drodze do awansu.

- W Poznaniu obchodzone jest święto określane jako „Kaziuki” organizowane co roku przez Towarzystwo Miłośników Wilna i Ziemi Wileńskiej na cześć Św. Kazimierza z Jagiellonów – patrona Polski i Litwy. To dwudniowe święto Wilna w Poznaniu kończy zawsze uroczyste wręczenie tzw. nagrody „Żurawiny”, której laureatami są m.in.: Jan Mincewicz, Andrzej Przewoźnik, Tadeusz Konwicky, prof. Stefan Stuligrosz czy Barbara Wachowicz. Nagroda „Żurawiny” została wymyślona przez Ryszarda Liminowicza, wielkiego entuzjastę Kresów, który zapytany o to, dlaczego akurat za symbol Wileńszczyzny postanowił uznać żurawinę powiedział: „Bo wyraża wszystko, co składa się na kresowość – ma w sobie cierpkość, słodycz, kwaśność i gorycz. Jest w tym kwintesencja człowieczeństwa. Wymyśliłem nagrodę „Żurawina”, właśnie dla ludzi, którzy mają w sobie to bogactwo smaków, kochają Kresy i drugiego człowieka”.

Rekomendacje:

- Suplement diety stymulujący prawidłową pracę układu moczowego i działający wspomagająco w infekcjach dróg moczowych o nazwie „Furoxin” mający w swym składzie ekstrakt z owoców żurawiny, zawierający nie mniej niż 10 proc. proantocyjanów został uhonorowany Nagrodą Profesorów Farmacji.

- Spożywanie owoców żurawin przez kobiety w ciąży oraz karmiące piersią jest bezpieczne i nie powoduje objawów niepożądanych.¹⁴

¹⁴ E. Yamell: Botanical medicines for the urinary tract, World J Urol, 2002, 20: 285–293