**Lekovitost brusnice**

Retko koja biljka je potvrdila svoj doprinos zdravlju svojim plodovima kao brusnica. Poznata je kao prirodni antibiotik. Plodovi su bogati različitim zaštitnim materijama, sadrže minerale, vitamin A, vitamin C, kalij i biljna vlakna. Crvena tvrda bobica ima zbog veće količine vitamina C kiselkast ukus.

     Kao lekovita biljka je već dugo poznata, od lišća i plodova se prave lekoviti čajevi, u svežem obliku se prave sokovi, plodovi se mogu čuvati smrzavanjem ili sušenjem, a njime možemo pripremati džemove i ukusne soseve i jela.

        Sveže brusnice, sok, smrznute ili sušene su  prirodan antibiotik koji, uništava štetne bakterije i gljivice u telu. Bioflavonoidi imaju posebnu antibakterijsko delovanje. Tako su istraživanja pokazala, da brusnice mogu spriječiti pojavu infekcije urinarnog trakta (E. Colli bakteriju), isto tako lekovite supstance brusnice deluju na uništenje bakterije Helicobacter pylori, koja je uzročnik čira na želucu, smanjuje rizik od pojave bolesti zuba i zubnog mesa. Isto tako sastojci brusnice smanjuju rizik od različitih karcinoma, kao što su rak dojke i debelog creva, sprečava rast ćelija raka . Brusnica pomaže pri obnovi vida (očiju), smanjuje šećer u krvi, što je korisno za dijabetičare. Plodovi brusnice su cenjeni u ishrani osoba izloženih stresu, prevencija su kod kardiovaskularnih bolesti (srca i krvnih sudova).