Borovnica je ukusno voće i moćan prirodni lek. Klinički je potvrđeno da zaustavlja proliv, sprečava i leči infekcije mokraćnih puteva, štiti vid...

**Ima antimikrobna dejstva**

Borovnica deluje kao poseban antibiotik: sprečava prianjanje bakterija za sluzokožu mokraćnih puteva. Bakterije koje ne mogu da se zakače za sluzokožu bivaju izbačene mokraćom iz organizma. Time su sprečene da izazovu infekciju. Sok od borovnice čist ili koktel sprečava zapaljenja mokraćnih puteva, a kod infekcije ubrzava izlečenje.

**Leči proliv**

Bogat sadržaj antocijanozida omogucava borovnicama antibakterijsko dejstvo. Uništavaju mnoge bakterije, među kojima i jako otpornu ešerihiju koli, čestog izazivača proliva. Švedski lekari zbog toga preporučuju suvu borovnicu za dijareju kod dece. Uobičajena doza je 10g (suve borovnice), obično kuvane kao kompot.

**Kod prehlade**

Pomaže kod gripa i prehlade, jer ima antivirusna svojstva. Bogata je i prirodnim aspirinom, deluje protiv zapaljenja i utiče na sniženje telesne temperature. Zato nije čudno što se bolesnicima obično nosi sok od borovnice.

**Za bolji vid**

Ima kliničkih studija koje pokazuju da borovnice, zahvaljujući bogatom sadržaju antocijanozida, vitamina C i drugih antioksidanasa usporava oštećenje mrežnjače oka tj. makularnu degeneracuiju koja znatno oštećuje vid i ponekad izaziva slepilo. Štiti oči neutrališući slobodne radikale iz sunčeve svetlosti.

**Brojna biološka svojstva**

Plod borovnice sadrži kombinaciju hemijskih supstanci tako da ima više lekovitih svojstava. Jača imunitet i smanjuje rizik oboljevanja od malignih bolesti. Sprečava oštećenja krvnih sudova slobodnim radikalima. Osim toga smanjuje slepljivanje krvnih ćelija i formiranje tromba. Time smanjuje rizik za nastanak infarkta miokarda i šloga - moždanog udara nastalog zbog tromboze krvnog suda mozga. Blagotvorno deluje kod hemoroida.

**Narodni lek**

U narodnoj medicini čaj od listova borovnice se koristi za sprečavanje stvaranja mokraćne kiseline i lečenje šećerne bolesti. Plod se preporučuje za poboljšanje apetita, smanjenje zapaljenja grla, lečenje hemoroida i zapaljenja želuca i creva.