

**Джинура
Прокумбенс
(Gynura
procumbens)**



Вигляд та Споживання

Вигляд: Листки мають характерний синій колір зі зворотного боку, а іноді синє забарвлення присутнє і на зовнішній поверхні.

Споживання:

- У їжу: Може використовуватися як заміник салатів.
- Рекомендована доза: Рекомендується споживати 3-5 листків на день.
- Чай: Листки також можна сушити, ферментувати та готувати з них чай.
- Смак: Нагадує шпинат.





Лікувальні Властивості

Джинура відома своїми потужними корисними властивостями, підтвердженими науковими дослідженнями:

- Протидіабетичні властивості: Зменшує вміст глюкози в крові, тому її дуже добре споживати діабетикам.
- Протипухлинні/Антиканцерогенні: Використовується проти ракових утворень (антиканцерогенні властивості).
- Зменшення ваги: Використовується також проти ожиріння (зменшує масу тіла).



АКТИВНІ Речовини

Наукова література підтверджує, що
корисна дія обумовлена високим
вмістом двох речовин:

- Страгалін
- Кімферол 3 глюкозита

Обидві речовини є флавоноїдами.



УМОВИ Вирощування та Догляд

- Морозостійкість: Рослина не є морозостійкою.
- Мінімальна температура: Має бути не менше +15°C.
- Світло та Полив: Потребує багато світла і тепла.
- Чим менша температура, тим менший полив.
- Чим більша температура, тим більший полив.





**Дякую за
увагу!**

