

**Codzienne picie soku wiśniowego zmniejsza nasilenie bezsenności** i skraca czas bezsilnego liczenia baranów po udaniu się na nocny odpoczynek (*Journal of Medicinal Food*).

Zespół naukowców z Uniwersytetu Pensylwanii, University of Rochester oraz Canandaigua VA Medical Center przeprowadził pilotażowe badania dotyczące nawyków sennych 15 starszych dorosłych. Przez dwa tygodnie rano i wieczorem ochotnicy wypijali 0,23 l napoju z cierpkich wiśni. Również przez 14 dni spożywali identyczną objętość innego soku. Po soku CheriBundi znacznie zelżały objawy bezsenności, a uczestnicy eksperymentu wspominali o skróceniu średnio o 17 minut okresu leżenia w łóżku przed zaśnięciem.

Amerykanie sądzą, że korzystny wpływ wiśni to skutek stosunkowo dużej zawartości melatoniny. Jest ona pochodną tryptofanu, która koordynuje działanie nadrzędnego zegara biologicznego ssaków, a więc i cykl snu oraz czuwania. Niewielkie jej ilości powstają w pinealocytach szyszynki.

Dr Russel J. Reiter z Centrum Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Tekszańskiego, światowej klasy specjalista od melatoniny, uważa, że choć osobom z zaburzeniami snu poleca się suplementy z melatoniną, dostępne przez cały rok w różnych postaciach wiśnie mogą być lepszym sposobem na wspomaganie organizmu. Poza tym czerwone owoce zawierają chroniące przed działaniem wolnych rodników antocyjany.

Co ważne, naukowcy sugerują, że melatonina nie tylko wpływa na sen, ale i jest silnym przeciwutleniaczem, pomagającym m.in. ograniczyć związany z wiekiem stan zapalny. Od jakiegoś czasu naukowcy dysponują dowodami, że wiśnie przyspieszają regenerację mięśni i zmniejszają ryzyko wystąpienia różnych chorób wieku starczego.

Autor: **Anna Błońska**

[www.KopalniaWiedzy.pl](http://www.KopalniaWiedzy.pl)