



El **Arandano o Cranberry** es un fruto pequeño de color rojo intenso. Crece en lugares altos y fríos.

Son comprobados sus beneficios para la salud, entre los que se incluyen sus efectos antibióticos, antioxidantes y desinflamatorios.

1. Propiedades antiadherentes

- Los **arandanos-Cranberry**, tienen proantocianidinas, unas sustancias con una función antiadherente en el organismo, que hace que las bacterias dañinas para nuestro organismo no se adhieran a las paredes del aparato gastrointestinal, evitando su proliferación y por lo tanto el daño a nuestro cuerpo. Se utilizan en la prevención de problemas renales e infecciones urinarias y problemas renales que van desde la cistitis, hasta los cálculos renales y muchas infecciones relacionadas con las vías urinarias.

- Los arandanos-cranberry poseen ácido hipúrico que hace que la orina se vuelva muy ácida, lo que es beneficioso, porque de esta manera, las bacterias no logran adherirse al tracto urinario, reduciendo así el riesgo de infecciones, especialmente en la mujer. Son utilizados como remedio casero contra los

calculos en los riñones

ya que tiene la capacidad para desgastarlos y ayudar así a su eliminación de manera sencilla.

- En la prevención de problemas Gastrointestinales, ayuda a evitar las úlceras estomacales. Evita la proliferación de bacterias en la boca, previniendo la placa dental, principal causa de gingivitis y caries.

2. Propiedades antioxidantes

- **Neutralizan la acción de los radicales libres**

que son nocivos para el organismo, dando lugar a efectos fisiológicos muy diversos: antiinflamatorios y antibacterianos.

Contiene altas cantidades de Quercetín (Quercetina: antioxidante natural que se encuentra en frutas y vegetales), famoso por reducir el riesgo de cáncer de próstata, colon y seno.

- **Aportan Vitamina C al organismo,**

lo que potencia el sistema inmunológico o de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer. Tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica. Su consumo habitual puede resultar beneficioso para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.

- **Colesterol y corazón.** Por su gran poder antioxidante también aumentan el HDL colesterol popularmente conocido como "colesterol bueno" lo que estaría asociado a una disminución en la probabilidad de sufrir afecciones cardíacas.

- **Son una fuente de minerales, taninos y ácidos orgánicos:** son una buena fuente de potasio, hierro, calcio, taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Tienen un bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono.

□

- **Ayuda a fortalecer el Colageno,**

a tratar la arteriosclerosis, las cataratas, la retinopatía y la dismenorrea (menstruación dolorosa).

□

Contraindicaciones

Aunque en términos generales se lo considera seguro, teniendo en cuenta los antecedentes que posee como producto comestible, la fruta se utiliza como comida fresca sin la necesidad de ser peladas, no tienen semillas palpables y puede ser utilizado en platos dulces y salados, fríos y calientes, en jugos y helados, en repostería e incluso en ensaladas, al ser usado como producto natural, es necesario comunicar al médico sobre su consumo para saber las interacciones con los medicamentos, sus beneficios y posibles efectos secundarios.

> Volver a [Salud del Cuerpo](#) del BlogKadabra

Déjenos sus Comentarios... (function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/es_LA/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); })(document, 'script', 'facebook-jssdk');

