

ARANDANO ROJO

EFFECTOS PARA LA SALUD:

*ES ANTICANCERÍGENO DEL INTESTINO Y DE LAS VIAS URINARIAS

*Aumenta el flujo de la micción. Reduce la inflamación

*Elimina el olor de la orina, en las personas mayores. Reduce las bacterias que lo provocan.

*Previene la formación de trombos, por contener ácido salicílico.

*Reduce los niveles de colesterol.

Es un producto natural, sin contraindicaciones. Se puede tomar como fruto seco, en cápsulas o en zumo. (SI dudas, busca en Internet: Arándano rojo cáncer y verás...)

Beneficios saludables del Arándano rojo

El arándano rojo tiene una larga historia de uso por las tribus de Indios Nativos Americanos principalmente para el tratamiento de enfermedades urinarias. El jugo y extractos de la fruta (bayas) se usan con fines medicinales.

Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. El arándano rojo es una buena fuente de fibra y por lo tanto mejora el tránsito intestinal.

No obstante, los frutos cuando aún están verdes son ricos en taninos, de acción astringente, pero al madurar disminuyen los taninos y el arándano rojo adquiere propiedades laxantes, tónicas y depurativas.

Lo que en realidad caracteriza a este tipo de frutas es la gran cantidad de pigmentos naturales de acción antioxidante, como antocianos y carotenoides. Estas sustancias neutralizan la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo.

Estas frutas contienen, además de los antocianos y carotenoides, otros antioxidantes como la vitamina C. La ingesta dietética de estas sustancias potencia el sistema de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer.

Asimismo, la vitamina C mejora la absorción del hierro de los alimentos y previene la anemia ferropénica.



El arándano rojo también se usa para el tratamiento de la vejiga neurogénica (una enfermedad de la vejiga) al igual que para desodorizar la orina en las personas con incontinencia urinaria (dificultad para controlar la micción).

Algunas personas usan el arándano rojo para aumentar el flujo de orina, matar los gérmenes, aumentar la rapidez con la que sana la piel, y para disminuir la fiebre.

El arándano rojo, al igual que muchas otras frutas y vegetales, contiene cantidades significativas de ácido salicílico, el cual es un importante ingrediente de la aspirina. El tomar jugo de arándano rojo en forma regular aumenta la cantidad de ácido salicílico en el cuerpo.

El ácido salicílico puede disminuir la hinchazón, prevenir la formación de coágulos sanguíneos, y puede tener efectos antitumorales.

¿Existen interacciones con medicamentos?

Tenga cuidado con esta combinación:

Warfarina (Coumadin) se usa para retardar la coagulación sanguínea. El arándano rojo podría prolongar el tiempo que la warfarina (Coumadin) permanece en el cuerpo y aumentar las posibilidades de formación de hematomas y de pérdida de sangre.

¿Se han hecho investigaciones sobre los beneficios del arándano?

Sí, en un principio los beneficios que se conocían del arándano eran de tradiciones y esta sabiduría pasó de generación en generación.

Desde el siglo pasado se empezaron a hacer estudios y se descubrieron sus bases científicas. En este momento se realizan investigaciones en institutos muy serios en E.U. y se ha confirmado que las sustancias del arándano llamadas PACS tienen muchos más antioxidantes que la uva, en el arándano 95% y en la uva 15%.

Estos estudios se han hecho in vitro, en animales y en humanos. También se ha investigado sus efectos en vías urinarias y aparato digestivo. Se ha confirmado que el arándano reduce las infecciones en vías urinarias y aparato intestinal.

¿Tiene más vitamina C el jugo de arándano que el de naranja?

Sí, el jugo de arándano te da el 100% de tu requerimiento de vitamina C diaria. La vitamina C de la naranja se descompone a lo largo del día. El jugo de arándano definitivamente te da tu requerimiento diario en un vaso.

HAY MUCHA Y MAS AMPLIA INFORMACION EN INTERNET

<https://www.youtube.com/watch?v=zQdz2xwaa0Y>

<http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=arandanos-rojos-propiedades>