



Sind Cranberries für jeden Körper?

Die Cranberry – eine kleine Frucht mit großem Potenzial

Cranberries sind seit Jahrzehnten für ihre Wirkung bei der Vorbeugung von Krankheiten und der Behandlung von Harnwegsinfektionen bekannt und werden in der traditionellen und Volksmedizin verwendet. Moderne Forschungen haben nicht nur diese Eigenschaften bewiesen, sondern auch gezeigt, dass die positive Wirkung von Cranberries auf die menschliche Gesundheit weitaus größer ist ...

Unterstützung des Stoffwechsels

Cranberries sind kalorienarm, was sie zu einem idealen Snack für zwischendurch macht. Cranberries in die tägliche Ernährung einbauen bringt viele Vorteile. Ihre Anwesenheit bei einer Diät ist vor allem wegen ihrer reinigenden Wirkung wichtig, die den Stoffwechsel ankurbelt.

Cranberries sind eine wertvolle Quelle von Polyphenolen

Polyphenole sind starke Antioxidantien. Der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Polyphenolen sind, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, senkt den Blutdruck, aber auch die positive Wirkung bei der Krebsvorbeugung wurde festgestellt.

Die Cranberry ist eine ausgezeichnete Quelle für die Ergänzung von Vitaminen

Antibakterielle Wirkung von Cranberries

Cranberries haben eine bakterientötende Wirkung. In der Gruppe der Personen, die sich für die Aufnahme von Cranberries in ihre tägliche Ernährung entschieden haben, wurde eine geringere Anzahl von Menschen registriert, die an Zahnfleischerkrankungen oder Parodontitis leiden.

Geringeres Risiko von Herzkrankheiten

Die in Cranberries enthaltenen Anthocyanidine und Quercetin schützen das Kreislaufsystem vor Krankheiten. Zahlreiche Studien zeigen, dass der Verzehr von Cranberries den Spiegel des schlechten Cholesterins bei Diabetikern senkt und die Steifheit der Blutgefäße bei Menschen, die an einer Störung des Blutsystems leiden, verringert; es wurde auch beobachtet, dass der Verzehr von Cranberries hilft, den Blutdruck zu senken und den Homocysteinspiegel im Blut zu verringern

Prävention von Harnwegsinfektionen

Die heilenden Eigenschaften von Harnwegsinfektionen sind seit vielen Jahrzehnten bekannt und werden in der Volksmedizin verwendet. Der hohe Gehalt an Proanthocyanidinen vom Typ A in Cranberries schützt die Harnwege vor Bakterien, die sich an den Wänden der Harnröhre und der Blase festsetzen.

Prävention von durch Helicobacter pylori verursachten Magenkrankungen

Bei den Untersuchungen, die zu den oben genannten Themen durchgeführt wurden, wurde festgestellt, dass der Verzehr von Cranberries dazu beiträgt, das Wachstum von Bakterien im Körper des Patienten zu verlangsamen. Bei der Antibiotikatherapie zur Bekämpfung von Helicobacter pylori wurde beobachtet, dass Patienten, die Cranberries verzehrten, einen besseren Behandlungseffekt zeigten, was besonders bei weiblichen Patienten auffiel.

