Cranberry

Cranberry Plante originaire du nord-est de l'Amérique, le cranberry - aussi connu sous le nom de canneberge - est depuis longtemps reconnu comme un « fruit santé ». Il regorgerait de nombreuses substances et aurait prouvé son efficacité, notamment contre les infections urinaires. Bienfaits du cranberry Le fruit de la canneberge renferme des sucres et des acides organiques (notamment citrique, ou encore ascorbique, la fameuse vitamine C). Il est également riche en flavonoïdes, une catégorie de polyphénols, des molécules réputées pour leurs vertus antioxydantes. Jus de cranberry et infection urinaire Le cranberry a fait l'objet de nombreuses études cliniques. L'une d'entre elles a été menée en 2002 au Canada auprès de 150 femmes. Ces participantes ont pris pendant un an soit du jus de cranberry, soit des comprimés issus du fruit, soit un placebo. Résultat, le jus et les comprimés se sont montrés plus efficaces que le placebo pour lutter contre les infections urinaires ainsi que le risque de rechute. D'autres recherches récentes indiquent que les quantités significatives d'antioxydants auraient un effet cardioprotecteur et anticancer. L'effet anti-adhésion du cranberry La principale attribution du fruit (lutter contre les infections urinaires) serait rattachée à une inhibition de l'adhérence des bactéries sur les muqueuses. Cet effet anti-adhésion aurait des implications sur la formation de la plaque dentaire, l'inflammation des gencives et pourrait également intervenir dans la prévention des ulcères de l'estomac. Notons que le cranberry ne présente aucun danger connu à ce jour. Il peut être consommé pendant la

grossesse et l'allaitement. Sources : - L. Stothers: A randomized trial to evaluate effectiveness and cost effectiveness of naturopathic cranberry products as prophylaxis against urinary tract infections in women. The Canadian Journal of Urology; - Weiss E.I., Lev-Dor R., Kashamn Y., Goldhar J., Sharon N., Ofek I. Inhibiting interspecies coaggregation of plaque bacteria with a cranberry juice constituent ; - « 120 plantes médicinales, composition, mode d'action et intérêt thérapeutique. De l'ail à la vigne rouge », Max Rombi et Dominique Robert, éditions Alpen. Source web par: futura sciences