

## Cranberry

Nome scientifico: *Vaccinium macrocarpon*

Famiglia: Ericacee

Habitat: piccolo arbusto di origine nordamericana, cresce bene su terreni paludosi e marginali.

Parte usata: le bacche.

Preparazioni consigliate: capsule di estratto secco titolato in proantocianidine oltre ai succhi, più utilizzati in campo alimentare.

Dosi: 350 mg dalle due volte (preventivo) alle quattro volte al dí.

Proprietà salutistiche: le sostanze contenute all'interno delle bacche hanno proprietà antibatteriche. Studi recenti hanno dimostrato che il succo dei frutti di questa pianta ha la capacità di rendere antiadesiva la superficie delle mucose, in modo da inibire l'adesione cellulare dei vari batteri patogeni responsabili delle infezioni urinarie. Inoltre, abbassando il pH urinario e rendendo più acide le urine, si contrasta maggiormente la possibilità di infezioni recidivanti.

Non è consigliato: in soggetti che presentano calcolosi renale.

