Amerikansk Tranebær - Vaccinium macrocarpon

Amerikansk Tranebær - Vaccinium macrocarpon

Plante:

En lavtvoksende busk med små, læraktige blad og røde frukter.

Bruk:

Saft av fruktene, eller kapsler med tørket ekstrakt av fruktene.

Virkning:

Bakteriehemmende, blodsukkersenkende.

Hjelper mot:

Urinveisinfeksjoner, kronisk blærekatarr, nyrestein, plakk i munnen, gikt.

Generelt:

Tranebær har i dag hovedsakelig fått sin plass som medisinplante i behandlingen av nyre- og urinveisinfeksjoner, spesielt blærekatarr. Enten man bruker tranebær som saft eller i kapsler med tørket ekstrakt, kan det være til hjelp både for å forebygge og behandle akutte urinveisinfeksjoner.

Tilbake i 1923 gjorde amerikanske forskere en interessant oppdagelse: De fant ut at urinen til folk som spiste mye tranebær ble surere. Siden bakterier trives best i et mer alkalisk miljø, mente forskerne at tranebær kunne hjelpe både med å forhindre og kurere urinveisinfeksjoner. Men en studie fra 1967 viste at denne effekten var ganske kortvarig, og at det ikke nødvendigvis var endringen i urinens pH-verdi som var nøkkelen. I stedet har nyere forskning avdekket en annen spennende mekanisme: Tranebær ser ut til å hindre mikroorganismer fra å feste seg til slimhinnene i urinveiene. Når de ikke klarer å feste seg, er sjansen for infeksjon mye lavere.

Men tranebær har mer å tilby enn bare beskyttelse mot infeksjoner. De inneholder arbutin, som ikke bare bekjemper bakterier, men også øker urinutskillelsen. Dette kan bidra til å redusere oppsamling av væske i kroppen. Noen studier har til

© Viten.org

og med vist at tranebær kan senke mengden ionisert kalsium i urinen med opptil 50%, noe som kan være nyttig for å hindre nyrestein. I likhet med blåbær, ser det også ut til at tranebær kan bidra til å senke blodsukkernivået. De samme stoffene som hindrer bakterier i urinveiene fra å feste seg, kan faktisk også forhindre at bakteriene i munnen klumper seg sammen og danner plakk, det gulnhvite belegget som stadig danner seg på tennene. Dette antyder at tranebærsaft kan være et godt tilskudd for å holde munnhygienen på topp.

I tillegg har tranebær fått rykte på seg for å kunne lindre eller forebygge gikt, kanskje på grunn av at de gjør urinen mer sur. Det er ikke helt klart om dette rykte er helt berettiget, men det er absolutt noe å ha i bakhodet.

Andre navn:

- Ericaceae - Lyngfamilien
- Latin: Vaccinium macrocarpon
- Engelsk: American Cranberry
- Norsk: Amerikansk Tranebær
- Svensk: Amerikansk tranbär
- Dansk: Amerikansk tranebær
- Tysk: Amerikanische Moosbeere

© Viten.org