

Oxicoco ou Cramberry

Essa fruta está nos primeiros lugares da lista de 277 alimentos, que são os mais consumidos nos Estados Unidos.

Os oxicocos são antioxidantes e fitoquímicos, comprovados por recentes pesquisas, pois eles beneficiam todo o nosso sistema cardiovascular, anticancerígeno e imunitário.

O ser humano tem no interior da boca uma bactéria, que desenvolve as cáries, sendo que essa fruta consegue reverter o problema, tendo também ação profilática contra gengivite.

O suco dessa fruta é um antioxidante natural muito especial, além disso, ele tem propriedades anticancerígenas, sendo que os taninos que eles têm, são anticoagulantes, reduzindo a infecção do trato urinário.

Aqui no Brasil é costume chamarmos cramberry de oxicoco, como uma referência para a fruta, que por sinal é excelente, para asma, câncer, cistite, cálculos renais, diabetes, incontinência urinária e pedra nos rins.

Suas propriedades medicinais mais conhecidas são anti-séptico, dilatador dos brônquios, vasodilatador, etc.

A planta é nativa da América do Norte, sendo que lá é muito comum tomar suco de Oxicoco, sendo que ele é constituído por: ácido benzóico, ácido elágico, ácido c?trico, ácido málico, catequina, vitamina C, antocianinas e flavonoides.

Sendo ele muito ácido, muitas vezes é aconselhável, misturar com frutas mais adocicadas, mas precisa-se tomar cuidado, pois algumas poucas pessoas podem ser

alérgicas a essa fruta, os médicos aconselham a experimentar só um pouco para sentir o resultado. Se não apresentarem alergia podem abusar um pouco mais, pois essa fruta ? bem diferente das que estamos acostumados e assim podemos variar o nosso paladar.

Na verdade, fruta é o que mais temos de variedades em todo o nosso Brasil, sendo que todas elas são riquíssimas em propriedades que podem beneficiar a nossa saúde, sendo assim, com toda essa riqueza, muitas vezes chegamos até a não valorizar tanto todas elas.

O que precisamos fazer com toda essa variedade é procurar comer um pouco de cada, pois elas são fontes de vitaminas, que só vão beneficiar a nossa saúde, mas sempre sem exagerar, é claro.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/oxicoco-ou-cramberry>