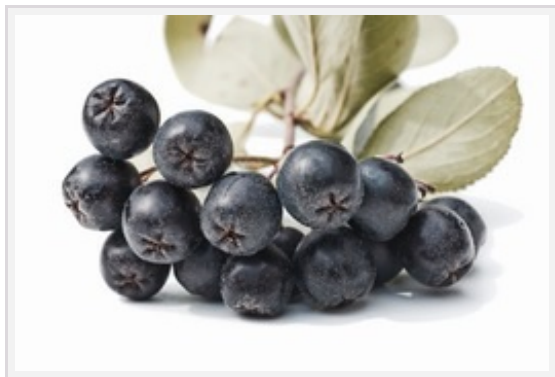


Eko Rewolucja

Aronia - jeden z najzdrowszych owoców świata!

2015-07-16



Owoce i warzywa mają ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Dlatego przedstawiamy czołówce w super owocach. ARONIA!

Badania na całym świecie że jedna szklanka soku z aronii odmładza organizm, wzmacnia układ odpornościowy, normalizuje ciśnienie krwi, chroni przed nowotworami, nadwagą, cukrzycą, miażdżycą i innymi chorobami cywilizacyjnymi. Aronia łączy ze

sobą zalety czerwonego wina i zielonej herbaty. Przeczytaj więcej co może dać ci aronia.

Owoc Aronii to naturalna ochrona przed chorobami naszej cywilizacji.

Najcenniejszą wartością aronii jest wysoki poziom bioflawonoidów - prowitamina PP - Aronii jest więc najsilniejszym, po czerwonym winie i zielonej herbacie, przeciwutleniaczem oraz doskonałym źródłem antocyjanów i katechin. Antocyjany aroniowe opóźniają procesy starzenia, ułatwiają przemianę materii, regulują gospodarkę tłuszczową w organizmie, usuwają metale ciężkie, oraz uodparniają skórę na szkodliwe działanie promieni słonecznych UV. Wolne rodniki powodują uszkodzenia białek, lipidów oraz DNA prowadząc do mutacji nowotworowych. Aronię można polecić do szerokiego stosowania podczas leczenia chorób układu krążenia. Uelastycznia naczynia kapilarne, wzmacnia i poprawia trawienie, łagodzi skutki radioterapii i zmniejsza uboczne działania leków antynowotworowych.

Najważniejsze składniki odżywcze aronii to:

- Polifenole
- kwas chinowy
- witaminy
- antocyjany
- minerały
- związki flawonowe

Aronia – dla diabetyków

Owoce aronii mają unikalny skład chemiczny: wysoką zawartość antocyjanin, katechin oraz kwasu chlorogenowego. W 100 g owoców jest 1-2 g związków polifenolowych, w tym 0,5 g antocyjanów – najwięcej ze wszystkich znanych owoców! Nie są smaczne na surowo, ale świetny jest sok z aronii, syrop, dżem czy owoce kandyzowane. Kiedy sięgnąć po aronię? codziennie. W profilaktyce chorób serca łyżka dżemu z aronii zastąpi kieliszek czerwonego wina. Polifenole aronii mogą działać wielostronnie: hamują utlenianie LDL, działają antyagregacyjnie i przeciwzapalnie - zmniejszając ryzyko miażdżycy; poprawiają pamięć i procesy uczenia się. Badania kliniczne pokazały, że antocyjany aroniowe obniżają ciśnienie.

Bardzo interesującym związkiem okazał się kwas chlorogenowy: spowalnia absorpcję glukozy, zmniejsza poziom lipidów we krwi, a więc zmniejsza ryzyko cukrzycy. Nowość naukowa: aronia powinna być szczególnie polecana jako uzupełnienie diety.

Sklep z ekologicznym sokiem z aronii: http://jardin24.pl/soki-c-12_23.html