

„Nie wszyscy wiedzą, że aronia uważana jest za najzdrowszy owoc jagodowy na świecie ? tzw. bombę witaminową? Czy zdajecie sobie sprawę z tego, że aronia zawiera duże ilości witamin C, B1, B2, B6, E, składników mineralnych, antyutleniaczy i mikroelementów? Jest też jedynym tak doskonałym źródłem witaminy PP. Jej owoce mają także działanie odżywcze i antytoksyczne. Obecność kwasu chlorogenowego, który spowalnia absorpcję glukozy sprawia, że aronia polecana jest dla diabetyków.

Żyjemy w ciągłym stresie i pośpiechu, a stąd krok do wielu chorób serca, nadciśnienia, zawałów? W Pomorskiej Akademii Medycznej oraz Klinice Kardiologii AM w Warszawie udowodniono, że wyciąg z aronii pozwala dość skutecznie regulować nadciśnienie tętnicze, zapobiega odkładaniu się cholesterolu w ściankach tętnic oraz chroni przed chorobami serca. Spadek ciśnienia notowano zaledwie po sześciu tygodniach terapii u niemal wszystkich badanych osób. Okazuje się, że aronia zmniejsza stany zapalne drobnych naczyń krwionośnych. Owoce i sok oraz przetwory z aronii zapobiegają miażdżycy. Działają przeciwkrwotocznie i uspokajająco. Wiele leków syntetycznych można by więc zdecydowanie odstawić i nie byłoby konieczności ich przyjmowania, gdyby spożywać aronię i? zwracać więcej uwagi na swoją dietę.?

źródło: <http://prawdaxlpl.wordpress.com/2011/08/05/wlasciwosci-aroni-i-jej-wplyw-na-organizm>
/

Bomba witaminowa na jesień - ARONIA

Dodany przez Agnieszka Krysztofowicz

wtorek, 08 października 2013 20:42 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:36



Salmonella - bakterie, które mogą być przyczyną choroby. Wzrost bakterii w chłodniejszej temperaturze. (do dżemiku)

Bomba witaminowa na jesień - ARONIA

Dodany przez Agnieszka Krysztofowicz

wtorek, 08 października 2013 20:42 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:36



Strona 3 / 5

Bomba witaminowa na jesień - ARONIA

Dodany przez Agnieszka Krysztofowicz

wtorek, 08 października 2013 20:42 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:36



Przepis na bombę witaminową na jesień. Składniki: 1 kg jabłek, 200g aronii, 100g cukru, 100g soku z cytryny, 100g wody. Przygotowanie: Jabłka myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. Aronię myjemy i kroimy w pół. Cukier, sok z cytryny i wodę gotujemy na wolnym ogniu, aż cukier się rozpuści. Dodajemy jabłka i aronię, gotujemy przez 10 minut. Zdejmujemy z ognia i ostudujemy. Można dodać kilka kropli olejku z cytryny.

Bomba witaminowa na jesień - ARONIA

Dodany przez Agnieszka Krysztofowicz

wtorek, 08 października 2013 20:42 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:36



Agnieszka Krysztofowicz