

Niepozorna aronia – zabójca cellulitu?

Najnowsze badania amerykańskie potwierdzają niezwykle wpływ soku z aronii na redukcję cellulitu. Badania przeprowadzono na grupie 29 kobiet w wieku 20-48 lat dotkniętych cellulitem II stopnia, które piły sok z organicznej aronii przez 90 dni. We wszystkich przypadkach odnotowano zaskakującą redukcję cellulitu i tkanki tłuszczowej, wygładzenie skóry oraz wzmocnienie tkanki łącznej (redukcja zwłóknienia tkanki łącznej w 97% i redukcję zrazików tłuszczowych o 1.9 mm). We wszystkich przypadkach zaobserwowano ponadto zanik obrzęków limfatycznych.

(źródło:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24433076>)



Dlaczego warto jeść aronię?

Zawarte w aronii składniki aktywne mają bardzo korzystny wpływ na organizm:

* witaminy: C, PP, E, witaminy z grupy B, kwas foliowy, wapń, żelazo, miedź, molibden, mangan jod i bor, beta karoten, kwasy organiczne, błonnik

* bioflawonoidy (rutyna, kwercetyna, katechiny, antocyjany i leukocyjany); będące silnymi przeciwutleniaczami; wzmacniają działanie witaminy C i **zwalczają wolne rodniki** działając **antynowotworowo, odmładzająco, wzmacniają i uszczelniają naczynia krwionośne** (bardzo pomocne w **leczeniu żylaków i popękanych naczynek krwionośnych**), wpływają **korzystnie na wzrok i wspomagają leczenie chorób oczu** (niwelują negatywne skutki promieniowania monitorów). Aronia zawiera rekordową ilość antocyjanów (dzięki nim zawdzięcza swój fioletowo - czerwony kolor): 0,5g w 100g.

Antyoksydanty zawarte w aronii mają bardzo korzystny wpływ na **prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia** i pracę mózgu (**wspomagają koncentrację i pamięć**), **obniżają poziom złego cholesterolu (LDL)** i podwyższają poziom dobrego (HDL), **wzmacniają odporność, obniżają ciśnienie krwi.**

Jak jeść aronię?

* **suszone** lub **mrożone** owoce z aronii wykorzystaj do przyrządzania musów (dodaj np. do płatków na śniadanie, do jogurtu na deser, do ciast, sałatek, sosów do mięs, do herbaty)

* **pij sok z aronii** – polecamy w naszym Eko Sklepie
tłoczony 100% organiczny sok z aronii

<http://vitaartsklep.home.pl/pl/p/Sok-z-aronii-BIO-250-ml-Owocowe-Smaki/289>

Podobne właściwości posiada **jarzębina** – nie zapomnij o niej w swojej diecie!

