

REVUE OBJEVŮ, VĚDY, TECHNIKY A LIDÍ

21 STOLETÍ

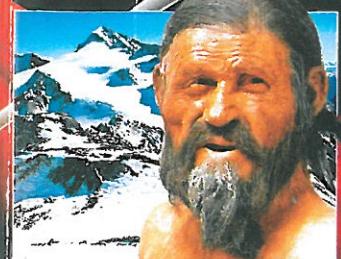
RF® | 1. LEDEN 2012 | 49,90 Kč, 2,49 €
PRO PŘEDPLATITELE POUZE 39,90 Kč



Kyberzločin předčí i drogové kartely



Kdo prošlapával lékarům cestu?



Co nově prozradil ledový muž Ötzi?

Cena 49,90 Kč, 2,49 €

1/2012

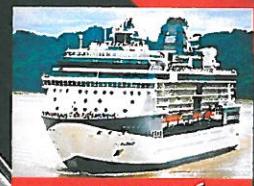
01



PLUS:

- » Pijeme opravdu na zdraví? » Parkinsonova choroba: první příslib léčby
- » Pot zachraňuje životy » První mapa antarktických řek » Kde se vzala ženská rozkoš? » SPECIÁL: SSSR a Německo: Spojenci i nepřátelé

Nejúspěšnější společenský měsíčník na našem trhu



PANAMSKÝ PRŮPLAV JIŽ NESTAČÍ



ENCELADUS: NEJBLYSTIVĚJŠÍ TĚLESO



POČÍTAČOVÝ ČIP OCHOČÍ OCEÁN

Nečekaná hrozba:
Spermie to mají nahnuté!

Arónie se probrala z agónie

Nové účinné zbraně pro neustálý boj se zákeřnými chorobami odborníci stále častěji hledají v přírodě. V poslední době se zaměřují na výzkum temnoplodce černoplodého neboli arónie černé, lidově »černého jeřábu«.

Arónie černá (*Aronia melanocarpa*) je všeastrannou léčivou rostlinou. Černé plody tohoto keře totiž mají zdaleka nejvyšší naměřený obsah antokyanů. Tak se nazývají bioaktivní látky, které ovlivňují nesčetné množství procesů odehrávajících se v našem organismu.

Antokyanové mají silné antioxidantní účinky, zajišťují ochranu buněk a dokážou vázat volné radikály, které jsou s postupným stárnutím organismu příčinou nesčetných onemocnění.

Nabízí nejvíce antioxidantů

Již naši prapředci si s oblibou pochutnávali na různých bobulích, protože jim dodávaly látky potřebné k životu.

FOTO: SHUTTERSTOCK IMAGES LLC

» Arónie je všeestrannou léčivou rostlinou a je prospěšná také kojicím matkám

V posledních 20 letech se vědci intenzivně věnovali vlastnostem přírodních barviv, obsažených právě v bobulovinách. Lékařské studie a vědecké výzkumy v oblasti fyziologie a zdravé výživy prokázaly prospěšný potenciál rostlinných látek – flavonoidů a antokyanů (modrých a červených pigmentů).

Arónie jich má ze všech poživatelných druhů ovoce zdaleka nejvíce – v jejich 100 g je obsaženo až 2147 mg těchto látek. Za arónií následují např. lesní borůvky (705 mg na 100 g), které jsou známé vysokou koncentrací antioxidantů. Těch však mají přitom třikrát méně než arónie.

POMŮŽE PORAZIT RAKOVINU?

Skodlivé látky s toxiny znečištějící životní prostředí, ale rovněž běžná látková výměna v organismu (metabolismus), námaha při fyzické práci, psychický stres nebo zátěž při výkonnostním sportu – ve



všech těchto případech dochází v našem těle k hromadění škodlivých látek, které se nazývají volné radikály.

Při dlouhodobém hromadění mohou vést ke vzniku

ku mutací na buněčné úrovni, a tím způsobit různá rakovinná onemocnění. Není tajemstvím, že rakovinné bujení je stále větším strašákem moderní doby. Experimenty s arónií prokázaly, že její komponenty stimulují vlastní imunitní systém organismu a brzdí tak růst zmutovaných buněk některých druhů rakoviny. «

kazu, a s dalšími obsahovými látkami arónie i na posílení imunity. U dospělých i dětí je jod důležitý pro činnost štítné žlázy, hormonální rovnováhu. Pomáhá při léčbě hypertenze, nachlazení a zápalu plic, odstranění stresu a chronických bolestí.

Plody plodí zdraví

Plody obsahují až 60 % šťávy. Nedávné lékařské studie ukazují, že tmavě červené pigmenty neutralizují v organismu toxiny, čímž chrání játra. Pomáhají i žaludku a mají protizánětlivé schopnosti. Arónie zamezuje množení bakterií a virů, působí tak zároveň proti vytváření jejich odolnějších mutací.

FOTO: NATURALANDSCAPEPHOTOSERVICES.COM

» Arónie černá je univerzální léčivou rostlinou. Dokáže zamezit množení bakterií a virů i zvýšit celkovou odolnost organismu



S účinkem přírodních barviv – antokyanů – souvisí i schopnost červeného vína působit jako prevence proti infarktu a mozkové mrtvici.

Nejde jen o jod

Arónie obsahuje bioflavonoidy včetně vitamínu P, vitamínů PP, B2, B9, karoten, pektinové látky, rutin, třísloviny. Má značný obsah železa a mikroelementů – jako např. bor, fluor, mangan, měď, kobalt, molybden a další. Plody bez semen obsahují až 400 mikrogramů jodu na 100 g. Tento prvek prospívá hlavně těhotným i kojicím ženám a dětem. Proč?

U dětí jod hráje důležitou roli při rozvoji mozku a inteligence, při prevenci zubního

Při prevenci a léčbě diabetu (cukrovky) stabilizuje hladinu cukru v krvi. Má rovněž příznivé účinky na kardiovaskulární systém, snižuje ukládání nežádoucích látek v cévách (tzv. čisté žily). Látky obsažené v plodech arónie dokážou regulovat úroveň LDL a HDL (tzv. hodného) cholesterolu v krvi.

Ochutnáte nejčistší koktejl?

Lesní plody a bobuloviny nás zásobují vitamíny, minerální látky a ovocnými kyselinami v přirozeně vyvážené podobě. Některé druhy, jako například právě arónie, obsahují vlákninu pektin, která stimuluje správnou funkci střev.

Lesní plody rovněž nabízejí pro organismus stravitelejší přírodní cukry – fruktózu a glukózu. Arónie obsahuje přírodní sladidlo sorbit, který je vhodný jako náhradní sladidlo pro diabetiky. Antokyanové chrání organismus rovněž před arteriosklerózou, před vznikem kardiovaskulárních chorob a dalších nemocí souvisejících s rostoucím věkem.

Není divu, že experti dnes označují arónii za nejčistší zdravotní koktejl. «

MILAN KOUKAL

VÍCE SE DOZVÍTE:
www.aroniaoriginal.cz