**Aronie, temnoplodec černý**

Lidově je někdy označován jako černý jeřáb, ale tato rostlina (jeřáb černý, Sorbus melanocarpa) se od aronie liší, i když má podobnou chuť a podobné obsahové látky. Hlavní prospěch pro člověka představují **aroniové plody**.

**ČÍM NÁM ARONIE PROSPÍVÁ**

Aronie má **plody s velkým množstvím fyziologicky cenných látek**.

Obsahuje bioflavonoidy – rutin a další flavonoidy s účinkem na cévní stěny (dříve označované jako vitamin P), přírodní cukry, karoteny, antokyany, vitamíny PP, B2, B9, pektinové látky, třísloviny velké množství fenolových sloučenin (4-6%), kyselinu sorbovou, která má konzervační účinek. Aronie má značný obsah železa, vápníku a cenných přírodních mikroelementů: bór, jód, fluor, mangan, měď, kobalt, molybden a další. Mikroelementů nepotřebujeme na lopaty. Ale když nám chybí, organismus nějak nefunguje.

**JÓD**

Plody bez semen obsahují kolem 40 mikrogramů přírodního jódu na 100 g. V kvalitních bohatých půdách dokonce až 400 mikrogramů jódu na 100 g. Jód je prvek nutný zejména **pro těhotné a kojící ženy a děti**. U dětí má jód veledůležitou roli při rozvoji mozku a inteligence, při prevenci zubního kazu a s dalšími obsahovými látkami aronie i na posílení imunitního systému. U dospělých i dětí je jód nezbytný pro správnou činnost štítné žlázy, rovnováhu tělních hormonů a pro ochranu před radioaktivním jódem. Plod aronie působí na štítnou žlázu nejen prostřednictvím jódu, takže dokáže regulovat více druhů poruch činnosti tohoto důležitého orgánu, jmenovitě hyperfunkci (zvýšenou činnost) i hypofunkci (sníženou činnost). Hovoříme o přirozené regulaci a harmonizaci činnosti štítné žlázy. Je exaktně doloženo mnoho případů úspěšného léčebného působení na štítnou žlázu pomocí plodů aronie.

**BIOFLAVONOIDY**

Bioflavonoidy podporují působení vitaminu C a působí s ním často synergicky.

Plody aronie jsou vhodné při zpevňování kapilár, při léčbě hypertenze, aterosklerózy, hemoroidů, křečových žil, nachlazení a při zápalu plic. Konzumace ovoce s vyšším obsahem bioflavonoidů je velmi vhodná při vysokém krevním tlaku, stresu, při chronických bolestech, zánětech (včetně zánětu plic) a při skleróze. Vhodnou formou užívání je časté popíjení malého množství vylisované šťávy.

**RUTIN**

Rutin obsažený v plodech se používá k výrobě léčiv na vysoký krevní tlak, na aterosklerózu a také na žaludeční vředy. Rutin má řadu pozitivních zdravotních účinků. Nejznámější je schopnost léčit křehkost krevních kapilár a zvyšovat pružnost žil a cév. Rutin v krvi snižuje LDL cholesterol. Významná je antioxidační aktivita rutinu. Chrání v těle vitamin C a zesiluje jeho účinek.

Aronie obsahuje mnohonásobně více rutinu než známá pohanka.

**VÝZKUM A BUDOUCNOST ARONIE**

Již delší dobu v celém světě probíhá výzkum zdraví prospěšných účinků aronie v souvislosti:

* s léčbou rakoviny tlustého střeva
* srovnávání krevního tlaku (zvyšování rychlosti proudění krve při léčbě hypertenze)
* zpevňování kapilár, žil a cév, ovšem při zachování jejich pružnosti
* vyrovnávání procesů vzruchů a útlumů v mozku a snižování emocionální nerovnováhy
* detoxikační prostředek, zejména na podporu ledvinových a jaterních funkcí.

Plody aronie se řadí mezi významné přírodní zdroje vitamínů a minerálů, tak zvané adaptogeny. Adaptogen je rostlinný produkt zvyšující odolnost organismu proti stresovým situacím.

Pro zdraví je nejvhodnější konzumovat aronii zasyrova, nejlépe ve formě vylisované 100% čisté šťávy.

**ARONIE – PĚSTOVÁNÍ**

Plody Aronia melanocarpa mají až 60% šťávy. Ta se používá k přibarvování vín, různých nápojů, šťáv a na výrobu biologicky aktivního neškodného potravinářského barviva. Plody obsahují přírodní konzervant a nepodléhají snadno plísni, kvasinkám a bakteriální hnilobě. Mají delší trvanlivost zasyrova i při různých druzích konzervace než jiné druhy ovoce. Vhodně uložené bobule vydrží i přes zimu.

Rostlinky aronie i 100% čistou přírodní šťávu z plodů aronie v 5litrových potravinářských kanystrech (ekonomické rodinné balení) lze objednat na [www.BobDvorak.cz](http://www.BobDvorak.cz)