

Aronia bær og saft

Et af de helt store områder, som kræver medicin og behandling i Vesten i vore dage, er **Forhøjet Blodtryk** og forhøjede **Cholesteroler**. Det er ærgerligt, at så mange må tage medicin, der i det lange løb giver uønskede bivirkninger, når der findes et bær, som kan normalisere disse tilstande hos langt de fleste mennesker. Og det er ikke engang en hemmelighed i forskningskredse, for **Aronia** har været genstand for forskning i Sovjetunionen i mange år, og bærrerne har været anvendt i mere end tusinde år rundt omkring på jorden. Senest har også EFSA i EU udgivet artikler om resultater, der ikke kan bortforklares. Aronia er især effektiv som antioxidant og som beskyttelse mod dannelsen af de skadelige frie radikaler. Det er jo lidt pudsigt, at vi i vore dage er så afhængige af officielle instanser. Man skulle jo mene, at mange generationers anvendelse må borge for nogen form for virkning, da man i modsat fald sikkert ville holde op med at indtage bærret, som ikke er specielt velsmagende på grund af de sure og bitre, men virkningsfulde stoffer.

Der er målt på effektiviteten af ekstrakt af Aronia på følgende områder:

Bekæmpelse af infektioner, udrensning af frie radikaler, normalisering af blodtryk og af sukkerbalance, reducere af risiko for blodpropper, nedsættelse af cholesteroler (især det farlige LDL) og reduktion af inflammatoriske smerter i led og muskler. Det er bl.a. vist, at Aronia ekstrakt ved daglig dosis på 200 mg i kapsler har samme anti-inflammatoriske virkning som 10 mg Prednisolon – og naturligvis uden denne medicins bivirkninger.

Sammenlignet med Hyldebær, Solbær, Blåbær og Tranebær, som også er kendt for at indeholde antioxidanter og anti-inflammatoriske stoffer, trumfer Aronia dem alle med 4 – 6 gange flere af de virksomme stoffer.

Mindre kendte er de gunstige virkning på patienter med Demens, Alzheimer's og Parkinson samt på brandsår og forbrændinger generelt. Endvidere støtter Aronia fordøjelsen (både i mave, tarme og ved lever-galdeblære ubalancer) og har en gunstig virkning på natteblindhed og grøn stær. I behandlingsforsøg af bryst- og mave-tarm cancer samt hjernesvulster og leukæmi har man set 5 x så mange cancerceller gå til grunde, når ekstrakt af Aronia blev anvendt som supplement ved andre mere traditionelle cancer terapier. Her er nogle af forklaringerne på den store succes: Aronia indeholder mineralerne:

Kalium, Zink, Jern, Mangan samt vitaminerne: A, C, E, B og K₂ samt de virksomme Anthocyaniner (infektionhæmmende) og OPC (kraftige antioxidanter og anti-inflammatoriske stoffer).

Aronia ekstrakt kan neutralisere giftvirkninger fra alkohol, narkotiske stoffer, miljøgifte og stress samt fra tungmetaller som cadmium (der findes i cigaret papir og neonlys), aluminium og bly, UV stråling og elektrosmog, og som det sidste nye også de affaldsstoffer, der optræder fra overdreven fysisk aktivitet som f.eks. elitesport. Dette skyldes en komponent i Aronia bærret, der kaldes Aronox, som kan programmere vores eget DNA til at rense oxideret kolesterol ud af blodet. Aronox er også den komponent i Aronia, der stabiliserer blodtrykket ved at udvide blodårerne og forhindre blodpladerne i at klistre til årernes vægge. Samme gode virkning kan ses i bronkierne hos astmatikere, der indtager Aronia.

Der findes flere gode tilskud i form af kapsler, enten med Aronia ekstrakt alene eller sammen med andre virksomme stoffer, men de kan oftest kun fås på nettet og flere af dem er ret dyre. Se evt. på nettet: North Star Nutritionals, som fører det fine complex Vasinox (der også indeholder D3+K2, Q-10 og 3nB (en komponent fra Selleri, der øger blodårnernes fleksibilitet) og Eclectic fører et kapsel produkt med ren, økologisk ekstrakt af Aronia (sælges gennem IHerb).

Hvis man ikke er syg, men blot ønsker at holde sig rask på de nævnte områder, kan man derfor med fordel købe de økologiske safter og bær, som fås i Helsekost forretningerne. Og vil man yderligere forbedre indtaget, kan man jo blande med selleri saft.