

Τα «βατόμουρα της νιότης», τα μαύρα μούρα Αρώνια είναι ένα αληθινό διατροφικό βοήθημα, που μας ενισχύει στην καθημερινότητά μας.

Η αρώνια η μελανόκαρπη ανήκει σε ένα από τα θρεπτικότερα φυτά, τα λεγόμενα “super food” και κατέχει την πρώτη παγκόσμια θέση στη διεθνή κλίμακα των φαρμακευτικών φυτών!

Οι καρποί και τα φύλλα της αρώνιας είναι πλούσια σε θεραπευτικές ουσίες (ανθοκυανίνες, φαινόλες, καταχίνες, φλαβονόλες, κ.ά.). Ο καρπός της χρησιμοποιείται ευρέως και στη φαρμακοβιομηχανία καθώς περιέχει βιταμίνες **A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C** (σε πολύ υψηλά επίπεδα 15-30mg στα 100g), **E, K, P**.

Ο καρπός της αρώνιας θεωρείται εξαιρετικά ωφέλιμος για τον οργανισμό καθώς:

1. Είναι μία μεγάλη πηγή αντιοξειδωτικών.
2. Ομαλοποιεί την αρτηριακή πίεση.
3. Βοηθά στην πρόληψη και στην καταπολέμηση της υπέρτασης.
4. Προλαμβάνει και καταπολεμά καρδιακές παθήσεις και άλλα καρδιαγγειακά προβλήματα.
5. Προστατεύει τον οργανισμό από τον καρκίνο και βοηθάει στη θεραπεία του.
6. Προστατεύει από τη ραδιενέργεια.
7. Αντιμετωπίζει τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.
8. Βοηθάει το σώμα να παράγει καλή χοληστερόλη.
9. Μειώνει τα επίπεδα σακχάρου.
10. Βοηθάει την πέψη.
11. Ενισχύει τους συνδετικούς ιστούς.
12. Μειώνει τα επίπεδα ορμονών του στρες.

13. Αυξάνει τη ζωτικότητα του σώματος, υπερνικά νευρικές διαταραχές και κόπωση, διεγείρει την ανάπτυξη μυών και ιστών, συμβάλλει στο σχηματισμό του αίματος και στην καλή λειτουργία του μεταβολισμού.

14. Είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τα κρυολογήματα και την καταπολέμηση του ιού της γρίπης.

15. Χρησιμοποιείται επίσης για την καταπολέμηση γαστρίτιδας, αιμορραγίας, ανααιμίας και ρευματισμών.

16. Ενισχύει τη μνήμη και τη μάθηση.

17. Είναι ιδιαίτερα επωφελής για εγκύους, παιδιά, διαβητικούς, αθλητές και ασθενείς που υποβάλλονται σε πολύπλοκες αγωγές.

Ο καρπός της αρώνιας καταναλώνεται κυρίως **νωπός** (διατηρείται στο ψυγείο έως 3 μήνες), **κατεψυγμένος** (όταν πρόκειται για μεγάλες ποσότητες) ή **αποξηραμένος**.

Επιπλέον, οι καρποί επεξεργαζόμενοι παράγουν προϊόντα όπως **μαρμελάδα, χυμό, σιρόπι, λικέρ και κρασί**, ενώ τα φύλλα αποξηραίνονται και χρησιμοποιούνται ως **αφέψημα** λόγω των πλούσιων αντιοξειδωτικών και θεραπευτικών ιδιοτήτων τους.

Ο Ιπποκράτης έλεγε πως «**η τροφή μας να είναι το φάρμακό μας και το φάρμακό μας να είναι η τροφή μας**».

Μην το σκέφτεστε! Βάλτε την αρώνια στην καθημερινότητά σας!

BiO
ARONIA
LESVOS®





Bio
αΡΟΝΙΑ
LESVOS®



αποξηραμένος
καρπός αρώνιας
€ 100g

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ
ΑΡΟΝΙΑ ΜΕ GINGER
€ 250g

ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ: ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΡΙΟΦΥΛΛΗΣ GR83000899

Λεπέτυμνος Λέσβου 81104 | τηλ. 6979.458.991 | www.bio-aronia-lesvos.gr
facebook.com/bioaronialesvos | instagram.com/bio_aronia_lesvos