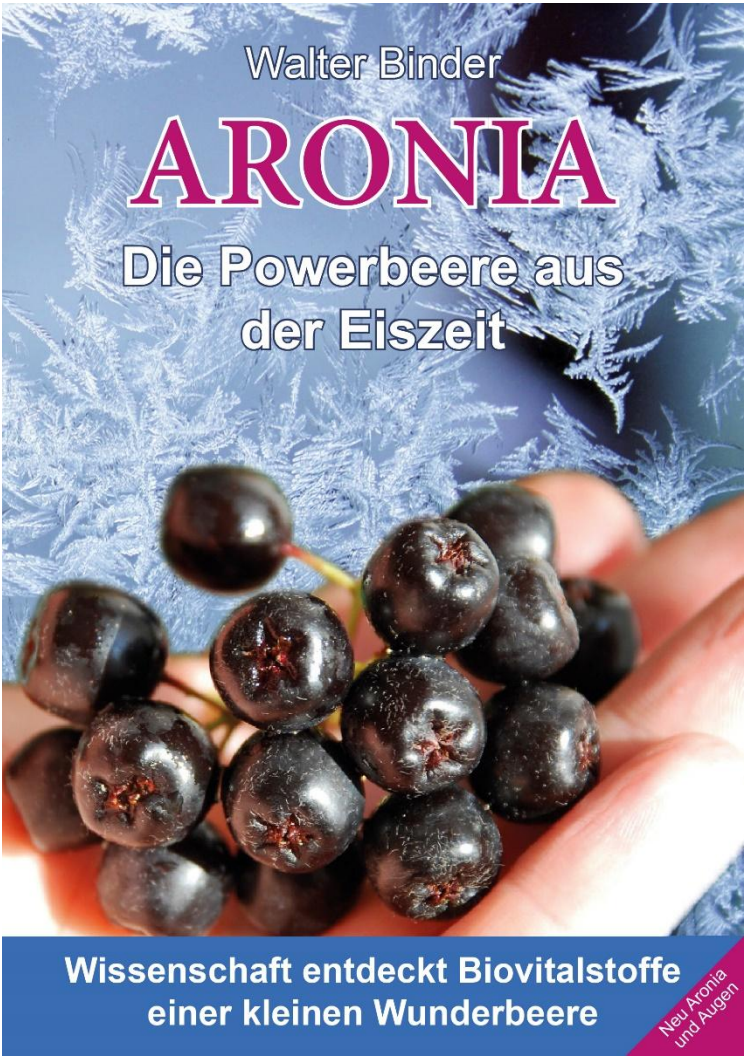
Auszug aus dem Buch



Neu Aronia und Auge

2. Auflage

VNB- Verlag für Naturmedizin und Bioenergetik

Glossar, Stichwortverzeichnis, Format 14,8 x 21, S. 230

68 Abb., 18 Grafiken **ISBN: 3-9803742-2-X,** Preis 16,90,-Euro

Verkaufspreis Buchauszug € 50 cent

Was ist die Aroniabeere?

……. die Aroniabeere wird auch schwarze Apfelbeere oder schwarze Eberesche genannt, wächst auf Sträuchern und ist ein Rosengewächs.
Sie musste sich über Jahrmillionen gegen die extremen Witterungseinflüsse und harten Umweltbedingungen während mehrerer Eiszeiten hindurch behaupten.
Heute zählt die Aroniabeere ernährungsphysiologisch zu den wertvollsten Beeren, denn ihr Polyphenolgehalt überragt alle anderen Sorten, insbesondere der Gehalt an Anthocyanen und Procyanidine ist beeindruckend, des weiteren sehr reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.
Kurzum, Polyphenole und ihre Untergruppen sind Teil einer raffinierten Überlebensstrategie welche dem vorzeitigen Verfall effektiv entgegenwirkt.

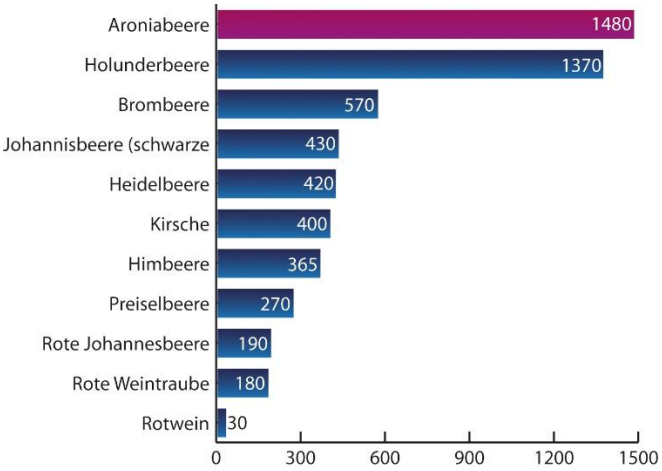
Merksatz: Die Pflanzenbegleitstoffe garantieren, dass Vitamine optimal aufgenommen und verwertet werden. In der Aronia, vor allem im Trester, sind Pflanzenbegleitstoffe überreich vorhanden.

Der Mangel an Pflanzenbegleitstoffen ist in der modernen Ernährung gravierend und ist die Ursache vieler Wohlstandskrankheiten!

Was kann die Aroniabeere?

Die so hohe Konzentration
der Pflanzenstoffe,
wie z.b. Flavinoide, Anthocyanen,
sowie der hohe OPC Wert,
macht die Aroniabeere zur
Powerbeere.

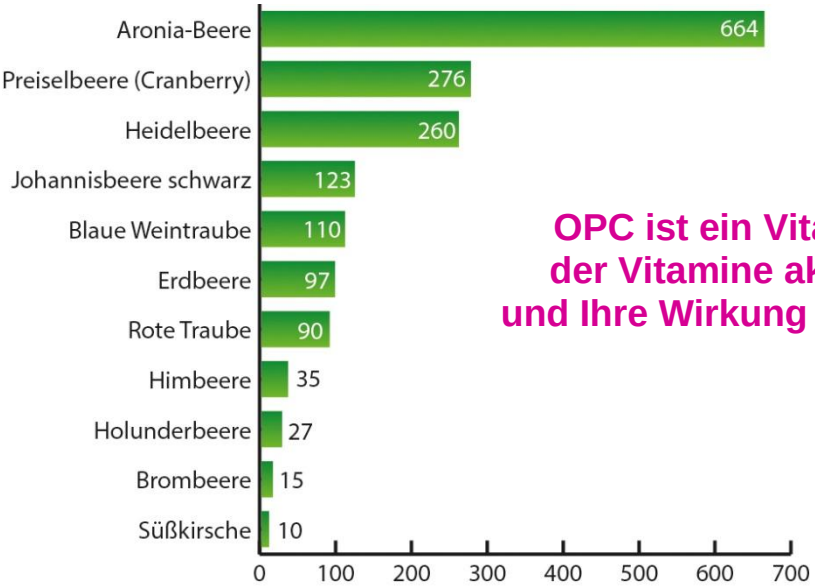
1.Vergleich der Anthocyanenkonzentration in Beeren (mg/100g)



Was können Anthocyane im Organismus bewirken?

- Verbesserung der Durchblutung
- Senkung des Blutdrucks
- bessere Blutwerte
- Senkung des Thrombose-Risikos
- Radikalfänger
- Unterstützung der Entsäuerung
- Vorbeugung und Verringerung des Krebsrisikos
- intensivere Zell- und Gewebsversorgung,
  mehr Schlackenbindung sowie Giftausleitung
- höhere Hautelastizität (weniger Falten) und mehr Gewebsstabilität
- Leberschutzeffekt
- Magenschleimhautschutz
- Strahlenschutz
- produktivere Darmflora
- anti-entzündlich
- Energiegewinnung (effektivere)
- Krebsprävention
- Schwermetalle - Ausleitung
- spezielle antibakterielle Effekte
- Antiresistenzen (von Bakterien und Viren)
- Verbesserung der Sehkraft
- Verminderung von Altersflecken
- Schutz vor Genschäden

2. Vergleich der OPC's (Procyanidine)-Gehalte in Beeren (mg/100g)



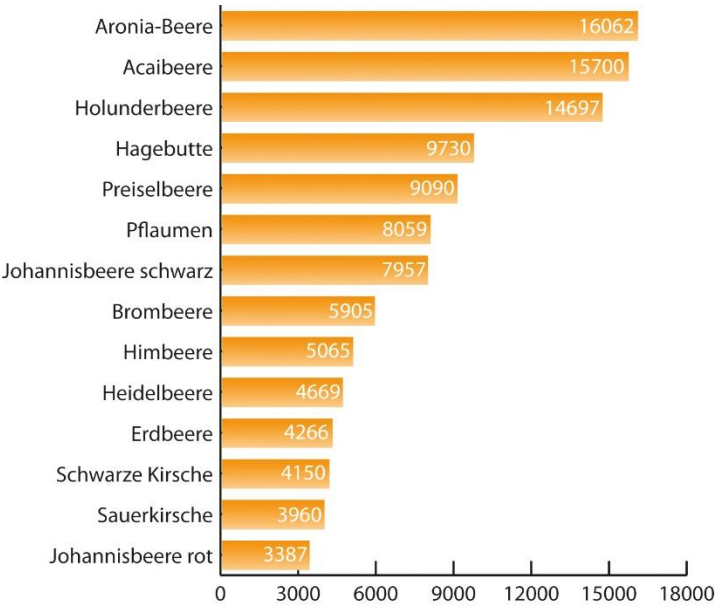
OPC ist ein Vitalstoff der Vitamine aktiviert und Ihre Wirkung verstärkt

Beispiele für die regenerierenden Eigenschaften des OPC

- OPC kann Allergien verhindern
- OPC hat Einfluss auf die Kollagen- und Elastinfasern des Bindegewebes
- OPC kann bis etwa 70% Thromboserisiko verringern
- OPC verzehnfacht die Wirkung des Vitamin C, ebenso der Vitamine A und E
- OPC ist das stärkste Antioxidanz, etwa 40mal stärker als Vitamin E
- OPC ist normalerweise schon nach ca. 45 Minuten bioverfügbar
- OPC passiert die Bluthirnschranke und schützt unsere Gehirnzellen vor Oxidation, ausgelöst durch freie Radikale, welche den Alterungsprozess erheblich beschleunigen (z.B. Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose, Epilepsie, Senilität), u.a. Nervenleiden
- OPC erhöht die Hautelastizität (Turgor), da es die Feinstdurchblutung im Unterhautzellgewebe verbessert und im Bindegewebe die elastischen Fasern verstärkt
- OPC beschleunigt die Ausleitung von Schwermetallen
- OPC sorgt für eine effizientere Herzdurchblutung

3. Vergleich des Orac Wert (Total ORAC in TE pro 100g, in Beerenfrüchten)

TEAC-Einheiten (**T**rolox **E**quivalent **A**ntioxidant **C**apacity)



Der ORAC-Wert ermöglicht die genaue Bestimmung der antioxidativen Kapazität eines Lebensmittels. Vereinfacht gesagt gibt dieser Wert den Grad an, mit dem ein Nahrungsmittel in der Lage ist schädliche freie Radikale im Körper zu neutralisieren. US-Forscher empfehlen, täglich mindestens 3.500 bis 5.000 ORAC-Einheiten einzunehmen, um die möglichen Folgen antioxidativer Schädigungen zu minimieren.

Weitere, wichtige Inhaltsstoffe der Aroniabeere:

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

wasserlösliche: H, C, B1, B2, B6, Niacin, Folsäure.
fettlösliche: Provitamin A, (Provitamin Carotinoide) E und K.
Mineralien und Spurenelemente: (Kalium, Natrium, Calcium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Jod und Zink).
Bedeutend sind die Mengen an Jod und Eisen (hängt jedoch vom Mikroleben des örtlichen Bodens und seiner Bearbeitung ab!).

Wie kann die Aroniabeere Krebs entgegenwirken?

Die neuesten Forschungsergebnisse sprechen vor allem den Salvestrolen eine krebshemmende Wirkung zu.
Schon mit 2x 50 ml Aronia-Direktsaft wäre dies möglich.

Aroniabeeren für gesunde Augen

Aroniabeeren bieten einen guten Schutz für die Augen. Die Superbeeren enthalten eine große Menge an Carotine, welche die Zellen vor Schäden und gleichzeitig die Augen vor einer Kataraktbildung schützen. Aroniabeeren sind außerdem reich an Flavonoide, Antioxidantien, wie das Lutein und Zeaxanthin. Das Zeaxanthin ist dafür bekannt, dass es die Fähigkeit besitzt, schädliche UV-Strahlung zu filtern. Dank der Aroniabeere werden die Augen vor einer Entzündung und einer altersbedingten Makuladegeneration geschützt.

Was macht die Aroniabeere einzigartig?

Raues Klima, saubere Luft und mineralstoffreiche Böden machen die Aroniabeere besonders widerstandsfähig.
Die dunklen Beeren speichern die Sonnenkraft und weisen daher einen höheren Anteil an wichtigen Inhaltsstoffen auf. Dies ist auch am besonders intensiven Geschmack der Beeren zu erkennen

In welcher Form ist Aronia erhältlich ?

- Direktsaft
- Trester (Pulver)
- Trockenbeeren

.

Anwendung

Direktsaft wird pur getrunken, oder mit Wasser gemischt.

Trester eignet sich hervorragend als Tee, oder aber auch als Zugabe in Müsli, Joghurt, Smoothy oder als Gewürz zum mitkochen.

Trockenbeeren genießt man pur oder ebenfalls als Zugabe in Müsli, Joghurt, Smoothy u.s.w

Erstaunliche Wirkungen der Aroniabeere:

Wussten Sie,

..... dass die Naturvölker Nordamerikas -die Indianer- bevorzugt die Aronia vielseitig nutzten, sowohl als Winternahrung, als auch als universales Heilmittel und auch zur Wundbehandlung?

..... dass das hochangereicherte OPC der Aronia die Bluthirnschranke durchdringt und Schwermetalle u. a. Gifte aus dem Nervensystem und dem Bindegewebe ausleiten kann?

..... dass nach der Tschernobyl-Katastrophe 1986, die russischen Behörden an die Bevölkerung große Mengen Aroniatabletten verteilten, damit sie mit der radioaktiven Belastung besser fertig würden?

..... dass der totsichere Instinkt der Zug- und Wandervögel, die Aroniabeere kurz vor den weiten Flügen bevorzugt, weil sie mit dieser Beere die meiste Energie tanken?

..... dass die Aroniabeere zwar klein, aber ein unglaubliches Kraftpaket ist, das im Reich der Beeren nahezu konkurrenzlos ist. Daher nennt man sie auch die Königin der Blaubeeren?

..... dass die Soldaten des Warschauer Paktes größere Mengen von Aroniatabletten in ihrem Marschgepäck mitnehmen mussten, um bei einem atomaren Gegenschlag bessere Überlebenschancen zu haben und dies der Geheimhaltung unterlag.

…... dass das OPC der Aroniabeere die elastischen Fasern des allgegenwärtigen Bindegewebes regeneriert (durchlässiger und lockerer macht) und den Weg durch die unzähligen Transitstrecken besser bahnt.

…... wussten Sie das?

Aronia - OPC Power aus der Natur

OPC ist der wichtigste Partner von Vitamin C. Daher trifft man es in Pflanzen immer nur gemeinsam mit Vitamin C an. OPC gilt als das stärkste Antioxidans überhaupt und kommt sehr stark in der Aronia vor. Antioxidantien gelten als Radikalfänger und schützen somit Ihren Körper vor Krankheiten.

Zu diesem Buch
Der Autor selbst ist seit über 35 Jahren praktizierender Heilpraktiker, erforschte schon seit 10 Jahren die erstaunlichen und heilsamen Wirkungen der Aroniabeere in der Praxis und hat Erfahrungsberichte und Studien von Anwendern, Ärzten und Wissenschaftlern in diesem Buch umfassend zusammengetragen.
Sie zeigen, dass die Aronia beinahe ein Alleskönner ist, welche bei sehr vielen Erkrankungen eine deutliche Linderung der Beschwerden und nicht selten bis zur Heilung führen kann.