

A FEKETEBERKENYE GYÓGYHATÁSAI

Nyugat-európában kezd népszerű lenni a feketeberkenye (*Aronia melanocarpa*) gyümölcslevének fogyasztása gyógyhatású készítményként.

Az interneten is hirdetik, nem valami olcsón, egy liter ára 9,9 euró.

A lé édesítését kálium-aceszulfam hozzáadásával oldották meg, tehát nem tartalmaz répacukrot.

Bár a lé nagyon sok csersavat tartalmaz, ami összehúzó (*adsztringens*) hatású, a kellemes, friss ízhatás érdekében citromsavat is adnak hozzá.

A jobb lékinyerés érdekében előzetesen fagyasztják a gyümölcsöket.

Milyen gyógyhatású anyagokat tartalmaz

Anti-oxidánsok

Antocianinok, flavonoidok, polifenolok.

Az USDA (USA Mezőgazdasági Minisztériuma) egy kutatója, Ronald Prior 40 gyümölcsfaj antocianin tartalmát mérve, a vadáfonyát tette az első helyre, azonban a feketeberkenye nem volt benne a 40-ben. Pedig megérdemelte volna, mert míg

a vadáfonya összes antocianin-tartalma 450 mg/100 g,

az aronia összes antocianin-tartalma 1000 mg/100 g, tehát ebben a tekintetben magasan a legjobb.

(Ezek az adatok nem egyeznek egy másik forrás adataival, de az arány ugyanúgy kétszeres, ezért nem változtattam rajtuk. GG.)

Az anti-oxidánsok semlegesítik az úgynevezett szabad gyököket.

A szabad gyökök az anyagcsere során a szervezetünkben képződnek, az oxidáció melléktermékei. Nagyon agresszív molekulák, sejtkárosodást, daganatképződést, idegrendszeri zavarokat okoznak, gyorsítják az öregedési folyamatokat.

P vitamin

Ugyancsak antioxidáns hatású, amelltt élénkíti a vérkeringést, erősíti a hajszálereket, tehát csökkenti a bevérzés veszélyét. Elősegíti a sejtfalakon keresztül történő anyagcserét.

Erősíti a C-vitamin hatását és lehetővé teszi a PP vitamin fokozott működését.

B₂ és a PP vitamin

Az utóbbit nevezik még PP faktornak és B₃ vitaminnak is.

Mint a többi B vitamin vízben jól oldódik, a szervezetből könnyen kiürül, folyamatosan pótolni kell. Viszont főzés közben könnyen kioldódik a gyümölcsökből, főzelékekből, így könnyen pótolható. Fényen elbomlik, emiatt a gyümölcszörpöt, lekvárt érdemes sötétszínű üvegben tárolni.

Jó hatású a növekedésre és a szaporodásra. Elősegíti a pállott száj és nyelv gyógyulását. A bőr és a köröm egészségét biztosítja. Hiánya pellagrát okoz. Mérsékli a szem fáradékonyságát.

Vérnyomáscsökkentő, fokozza a keringést. Koleszterin és triglicerid csökkentő hatású.

Az idegrendszer jó működéséhez is szükséges.

B₆ vitamin

Vízoldékony és gyorsan kiürülő, mint a többi B vitamin.

Nélkülözhetetlen az ellenanyagok és a vörös vérszettek képzésében. Segíti a zsírok és fehérjék felszívódását.

Elősegíti az öregedést késleltető nukleinsavak előállítását.

C-vitamin

Szintén vízoldható, a szervezetből könnyen kiürülő anyag. Folyamatos pótlása szükséges.

Segíti a vas felszívódását, a sebek gyógyulását, fokozza az immunrendszer működését.

Csökkenti a koleszterinszintet, akadályozza a nitrozaminok (rákkeltő anyagok) képződését, mérsékeli sok allergiát okozó anyag hatását.

Milyen betegségek gyógyításában segíthet a feketeberkenye

- Alzheimer kór
- Magas vérnyomás
- Diabetes,(magas vércukorszint csökkentésével)
- A diabetes általi másodlagos károsodások (retinopátia, hajszálerek falainak károsodása)
- Rákos daganatok képződése (főként vastagbélrák)

Science Daily Magazine, 2004.12.13.

Egy klinikai kísérlet leírása

A kísérletben résztvevő 41 cukorbeteg átlagos életkora 38,8 év. Inzulinfüggő 25 fő, nem inzulinfüggő 16 fő. A kontrollcsoport ugyanilyen létszámú volt.

Rövid idejű megfigyelés: vércukorszint mérés az aronia-lé elfogyasztása előtt éhgyomorra, és az elfogyasztást követő órában. Egyértelmű csökkenést 2 esetben tapasztaltak.

Hosszútávú megfigyelés: Mindenki naponta kétszer megivott 2 deciliter aronia-levet, 3 hónapon keresztül.

Az eredmények:

- csökkent az éhgyomorra mért vércukor szintje
- a HbA1c (cukorhemoglobin) csökkent
- csökkent a koleszterol és a triglicerid szint
- a vérnyomás szabályosabbá vált

(Sajnos a csökkenés mértékéről nem közöltek számszerű adatokat. GG)

A kísérlet helyszíne: High Medicine Institute, clinic in endocrinology és a Laboratory of Bioactive Substances, Plovdiv, Bulgária.

<http://www.aronia-hu.hu/>