

# Aronia Pulver granuliert 200 gr.

VEGAN



Dieses Aronia Pulver besteht zu 71% aus getrockneten Aroniabeeren und wird mit 29% Aronia-Trester angereichert.

Es kombiniert die Vorteile der getrockneten Aroniabeeren mit den konzentrierten Inhaltsstoffen des Tresters.

Es schmeckt fruchtig-frisch und leicht säuerlich.

Durch die Granulat-Form lässt es sich sehr gut ins Müesli, Joghurt oder ins Smoothie mischen.

Empfehlung: täglich 1-2 Teelöffel

Ein Produkt von:



Vertriebspartner Rolf Nyfeler Ernährung-Bewegung mehrbewegt.ch

## A wie Anthocyane

Anthocyane gehören wie OPC zur Gruppe der Pflanzenfarbstoffe (Flavonoide). Der Begriff setzt sich aus dem griechischen Anthos (= Blüte) und kyanos (= blau) zusammen. Sie sind u.a. für die dunkle violette Färbung der Aroniabeeren verantwortlich.

Anthocyane sind natürliche Antioxidantien.

Sie können Freie Radikale (Instabile, energiereiche Moleküle, die die Körperzellen angreifen) binden und neutralisieren.

Antioxidantien können Freie Radikale neutralisieren, in dem sie "freiwillig" ein Elektron abgeben ohne dabei Körperzellen in Funktion und Struktur zu schaden. Im Körper sollte ein Gleichgewicht zwischen Freien Radikalen und Antioxidantien bestehen.

Antioxidantien kommen in Obst und Gemüse, als Mineral oder als Polyphenole vor. Als Vitamin sind sie beispielsweise als Vitamin C bekannt, als Mineral sind die bekanntesten Antioxidantien Zink und Selen und als Polyphenol gehören Anthocyane oder OPC zu den Antioxidantien.

## C wie Vitamin C

Vitamin C ist das wichtigste wasserlösliche Antioxidans und kommt in allen Zellen, in den Körperflüssigkeiten und im Blut vor. Dort wird es selbst oxidiert (und dabei verbraucht), um Zellen und Gewebe vor Oxidation mit freien Radikalen zu schützen.

## B wie Bitterstoffe

Bitterstoffe fördern den gesamten Verdauungsprozess und beeinflussen auch alle anderen Körperfunktionen. Ihr bitterer Geschmack stimuliert den Magen, die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse. Daraufhin werden lebensnotwendige Verdauungssäfte und Verdauungsenzyme produziert. Auch Gallenflüssigkeit, Magensäfte und Insulin werden produziert. Diese Substanzen sind die für die Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen im Körper wichtig. Auch die Entgiftungsfunktion der Leber wird durch Bitterstoffe gefördert. Dabei werden bedenkliche Substanzen ausgeschieden. Über die Aufnahme von Bitterstoffen gelangen auch basische Verbindungen in den Körper, die dazu beitragen, den Säurespiegel zu senken.

Bitterstoffe fördern die Durchblutung der Organe und verbessern deren Funktion. Die wirken damit positiv auf das Herz-Kreislauf-System und halten die Blutgefäße flexibel.

## S wie Sekundäre Pflanzenstoffe

Die sekundären Pflanzenstoffe dienen der Fortpflanzung und Verteidigung der Pflanze. Zu Ihnen zählen Farbstoffe, Duftstoffe, Geschmacksstoffe und Giftstoffe die Schädlinge in die Flucht schlagen oder Insekten anlocken. In der Aronia sind vor allem Anthocyane und Procyanidine aus der Gruppe der Polyphenole enthalten.

