

EFECTELE TERAPEUTICE ALE SCORUȘULUI NEGRU

Consumul siropului/sucului produs de scorușul negru (*Aronia melanocarpa*) ca și preparat cu efect terapeutic începe să câștige popularitate în Europa de Vest .

Se face reclamă la acest produs și pe internet, ce-i drept nu foarte ieftin, prețul unui litru fiind de 9,9 euro.

Îndulcirea sucului a fost soluționată prin adăugarea acesulfamului de potasiu, și deci nu conține zahăr din sfeclă.

Deși sucul conține foarte mult acid tanic, care prezintă un efect astringent, de compresie, la acesta se adaugă și acid citric în vederea unui efect de gust plăcut și proaspăt.

În vederea extragerii și obținerii unei cantități cât mai eficiente, fructele se consumă anterior.

Conținut de substanțe cu efect terapeutic

Antioxidanți

Anticianine, flavonoizi, polifenoli

Ronald Prior, unul dintre cercetătorii USDA (Ministerului Agriculturii din SUA), în urma măsurării conținutului de antocianină a celor 40 de soiuri de fructe, a clasat pe primul loc afinele sălbatice, în schimb scorușul negru nu s-a situat printre cele 40. Deși ar fi meritat, întrucât în timp ce *conținutul total de antocianină al afinelor sălbatice este de 450mg/100g, conținutul total de antocianină al aroniei este de 1000mg/100g*, astfel că este de departe cel mai bun din acest punct de vedere.

(Aceste date nu coincid cu datele provenite dintr-o altă sursă, însă proporția este, de asemenea, dublă, motiv pentru care nu am procedat la modificarea acestora. GG)

Antioxidanții neutralizează așa-numiții radicali liberi.

Radicalii liberi se formează în organismul nostru pe parcursul procesului de metabolism, ca produse secundare ale oxidării.

Sunt molecule de natură foarte agresivă care produc leziuni celulare, formarea unor tumori, tulburări ale sistemului nervos, cu rol în accelerarea proceselor de îmbătrânire.

Vitamina P

Prezintă, de asemenea, un efect antioxidant, în plus are rol de intensificare a circulației sanguine, întărește firele de păr, reducând astfel riscul de hemoragii.

Favorizează sau stimulează metabolismul derulat prin pereții celulari.

Întărește efectul vitaminei C și face posibilă funcționarea accentuată a vitaminei PP.

Vitamina B2 și PP

Cea din urmă este denumită ca factor PP și implică Vitamina B3.

Asemenea celorlalte tipuri de vitamina B se dizolvă bine în apă, se elimină ușor din organism, existând astfel nevoia de compensare permanentă a acesteia. În schimb, în timpul procesului de gătit acesta se extrage ușor din fructe, din legume fiind astfel ușor compensat.

Se descompune pe metale, motiv pentru care siropul de fructe și dulceața merită a fi depozitate în sticle închise la culoare.

Prezintă un efect benefic asupra proceselor de creștere și reproducere. Favorizează procesul de vindecare a gurii și limbii opărite.

Asigură aspectul sănătos al pielii și unghiilor. Deficitul de vitamina B produce pelagra. Moderează senzația de oboseală resimțită la nivelul ochilor.

Prezintă un efect de reducere a tensiunii arteriale, intensificând circulația. Efect de reducere a nivelului de colesterol și trigliceride.

Este necesară și în vederea unei bune funcționări a sistemului nervos.

Vitamina B6

Se dizolvă în apă și se elimină rapid, asemenea celorlalte tipuri de vitamina B.

Este indispensabilă în procesul de formare a anticorpilor și a globulelor roșii sau hematiilor.

Stimulează absorbția grăsimilor și proteinelor.

Favorizează procesului de producere a acizilor nucleici cu rol de întârziere a îmbătrânirii.

Vitamina C

Este, de asemenea, dizolvabilă în apă și este o substanță ușor eliminată din organism. Este necesară compensarea permanentă a acesteia. Favorizează absorbția fierului, vindecarea rănilor/plăgilor, accentuează sau intensifică funcționarea sistemului imunitar.

Reduce nivelul de colesterol, împiedică formarea nitrozaminelor (substanțelor care produc cancer), moderând efectul substanțelor care produc alergii.

Boli/afecțiuni a căror vindecare este favorizată de scorușul negru

- Sindromul Alzheimer
- Hipertensiune arterială
- Diabet (prin reducerea nivelului ridicat al glicemiei)

Leziuni secundare produse de diabet (retinopatia, leziuni la nivelul pereților vaselor capilare)

Formarea unor tumori cancerigene (în special cancerul intestinului gros)

Science Daily Magazine, 13.12.2004.

Descrierea unui experiment clinic:

Vârsta medie a subiecților diabetici participanți la experiment a fost de 38,8 ani. 25 persoane insulinodependente, 16 persoane nedependente de insulină. Grupul de control avea tot același efectiv.

Observație de scurtă durată: măsurarea nivelului glicemiei pe stomacul gol, înaintea consumului de suc de scoruș negru și în ora următoare consumului acestuia. Reducere evidentă s-a constatat în 2 cazuri.

Observație de lungă durată: Fiecare persoană a băut de două ori zilnic 2 dcl de suc de aronia, timp de 3 luni de zile.

Rezultate:

- s-a redus nivelul glicemiei măsurate pe stomacul gol
- s-a redus nivelul HbA1c (hemoglobine glicolizate)
- scade nivelul de colesterol și trigliceride
- tensiunea arterială devine mai regulată

(Din păcate, în ceea ce privește amploarea reducerii nu au fost transmise date de ordin numeric GG)

Locul efectuării experimentului: High Medicine Institute, clinica de endocrinologie și Laboratory of Bioactive Substances, (Laboratorul de Substanțe Biactive) Plovdiv, Bulgaria.

www.aronia-ro.ro