

# ΑΡΩΝΙΑ

## ΑΡΩΝΙΑ ΣΕΡΡΩΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ

### ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ 2 ΦΟΡΕΣ

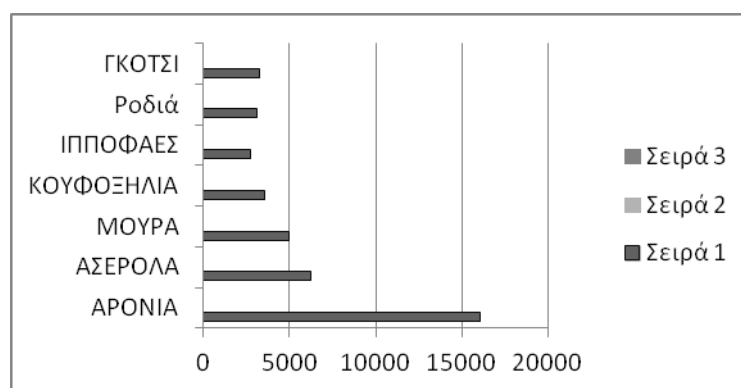
#### ΤΑ ΟΦΕΛΕΙ ΤΗΣ ΑΡΩΝΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Συνιστάται ημερησία δόση των 50ml χυμού Αρώνια, δύο φορές την ημέρα (μετά το φαγητό)



#### 1. Α. ΠΗΓΗ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΙΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ (ORAC)

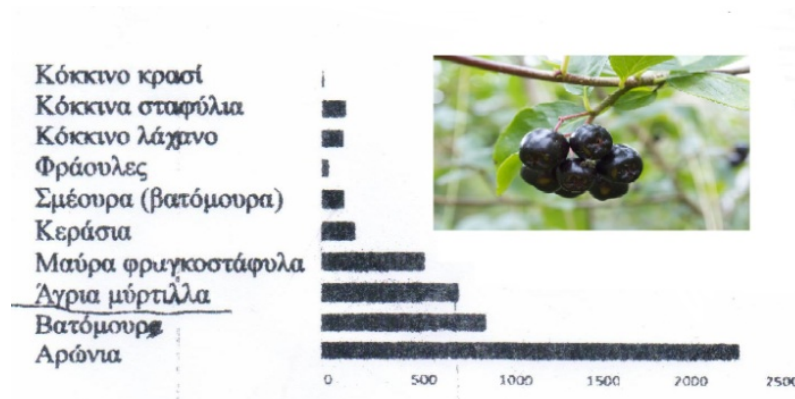


Οι καρποί της Αρώνιας έχουν την υψηλότερη συγκέντρωση αντιοξειδωτικών που υπάρχουν σε οποιαδήποτε φρούτα. Γιατί είναι αυτό τόσο σημαντικό; Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν τα κύτταρα του σώματος από τις βλαβερές συνέπειες της οξείδωσης. Και επειδή Αρώνια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, έχει μια πολύ υψηλή τιμή ORAC (Oxygen Radical ικανότητα απορρόφησης - ένα μέτρο της ισχύος ενός αντιοξειδωτικού που

εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες) - σχεδόν 80 μονάδες, το υψηλότερο μεταξύ των φρούτων. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η Αρώνια ελέγχθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας, το Νοέμβριο του 2007. Στην έρευνα η Αρώνια δοκιμάστηκε σε σύγκριση με 276 άλλα φρούτα και αποδείχθηκε ότι κατατάσσεται στο Νο 1 αντιοξειδωτικό .

## 1. Β. ΠΗΓΗ ΑΝΘΟΚΥΑΝΙΝΩΝ

Στην Γερμανία, ο λιγότερο γνωστός καρπός Αρώνια, είναι η κορυφή των μούρων. Κανένα άλλο φρούτο δεν έχει τόση περιεκτικότητα σε ανθοκυάνες όπως τα Αρώνια. Έτσι π.χ. τα άγρια μύρτιλλα έχουν περιεκτικότητα 705mg ανά 100ml ενώ στους καρπούς Αρώνια 2147mg ανά 100ml δλδ. Περίπου το τριπλάσιο (βλέπε διάγραμμα). Οι ανθοκυάνες δρουν ως αντιοξειδωτικά και έτσι προσφέρουν προστασία στο κύτταρο και δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες είναι υπεύθυνες για πολλές ασθένειες σε μεγαλύτερες ηλικίες. Οι ανθοκυάνες είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά. Η σύγκριση δείχνει που κατατάσσεται ο καρπός Αρώνια σε σχέση με άλλους καρπούς μούρων



## 2. ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ



Το δεύτερο μεγάλο όφελος από την κατανάλωση της Αρώνιας είναι η διατήρηση της καλής υγείας του ουροποιητικού συστήματος. Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος (ουρολοιμώξεις) συμβαίνουν σε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Η κύρια αιτία είναι το κολοβακτηρίδιο E coli. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν συχνή αίσθηση και / ή ανάγκη για ούρηση, πόνο κατά την ούρηση και θολά ούρα. Είναι γνωστό ότι τα βακκίνια είναι καλό για την καταπολέμηση της UTI, αλλά οι μελέτες δείχνουν ότι οι καρποί της Αρώνιας είναι πέντε έως δέκα φορές πιο αποτελεσματική, λόγω της υψηλότερης δόσης του

Τι γνωρίζετε για την Αρώνια; [www.kproducts.gr](http://www.kproducts.gr)  
κινικού οξέος σε αυτά, το οποίο έχει αποδειχθεί σημαντική ουσία κατά της πρόληψης  
λοιμώξεων του ουροποιητικού. Πρόσθετες εργαστηριακές μελέτες έδειξαν ότι η Αρώνια  
είναι αποτελεσματική στη μείωση της ανάπτυξης μικροοργανισμών για πολλά βακτήρια,  
συμπεριλαμβανομένων το κολοβακτηριδίο E coli, αποδεικνύοντας έτσι ότι βοηθάει στην  
πρόληψη και τη θεραπεία **ουρολοιμώξεων** με αποτέλεσμα τη διατήρηση της καλής υγείας  
του **ουροποιητικού συστήματος**.

### 3. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ



Η Αρώνια είναι επίσης γνωστό ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, κάνει τα  
αιμοφόρα αγγεία ισχυρότερα και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Οι ελεύθερες  
ρίζες είναι η πραγματική αιτία διαφόρων νόσων του σώματος και η Αρώνια μπορεί να  
αποτρέψει το σχηματισμό αυτών των ριζών εμποδίζοντας έτσι ασθένειες, όπως ο **διαβήτης**  
και άλλες **καρδιαγγειακές παθήσεις**. Τα ώριμα φρούτα Αρώνιας περιέχουν

μεγάλη ποσότητα φαινολών που απολυμαίνουν το αίμα και το σώμα, προάγουν την  
επούλωση **των πληγών, την απομάκρυνση τοξικών ουσιών** από το σώμα, μειώνουν τη  
**φλεγμονή**, βελτιώνουν την ελαστικότητα των αιμοφόρων αγγείων και την πρόληψη  
απόφραξη τους. Πολλές μελέτες έχουν γίνει για την Αρώνια και συγκεκριμένα δοκιμάζονται  
οι ανθοκυανίνες από τον καρπό της Αρώνιας. Οι μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι  
οι ανθοκυανίνες του καρπού είναι χρήσιμες για την καταπολέμηση του "οξειδωτικού στρες"  
στους ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις.

### 4. ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ



Τι γνωρίζετε για την Αρώνια;

www.kproducts.gr

Ανάμεσα στα κορυφαία οφέλη που έχει η Αρώνια είναι ότι βοηθά σημαντικά στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα. Τα σκούρα χρωματισμένα μούρα είναι γνωστό ότι προλαμβάνουν τους σπασμούς στα αιμοφόρα αγγεία, διατηρώντας την πίεση του αίματος μακριά από την "επικίνδυνη ζώνη". Ο χυμός ή το τσάι από αρώνια συνιστάται ιδιαίτερα σε όσους έχουν προβλήματα με το **κυκλοφορικό σύστημα και την αρτηριακή πίεση**. Οι πολυφαινόλες της Αρώνιας επιδρούν χαλαρωτικά στα αορτικά αγγεία και μειώνουν την αρτηριακή πίεση.

## 5. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ



Υπήρξαν μια σειρά από μελέτες που αναλύουν το πως η Αρώνια επηρεάζει τους ανθρώπους με διαβήτη. Παρατηρήθηκε ότι η κατανάλωση της Αρώνιας δεν αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα αλλά μπορεί ακόμη και να τα μειώσει. Έτσι είναι πολύ ευεργετική για τους ανθρώπους που θέλουν την **πρόληψη του διαβήτη** και μπορεί επίσης να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειριστούν το διαβήτη. Η κατανάλωση μιας δίαιτας χαμηλής σε λιπαρά και πλούσιας σε αντιοξειδωτικά **μειώνει τον κίνδυνο της παχυσαρκίας**

**και της αντίστασης στην ινσουλίνη**. Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν τα παγκρεατικά κύτταρα από το οξειδωτικό στρες που προκαλείται από τη γλυκόζη και οι ανθοκυανίνες διεγείρουν την έκκριση ινσουλίνης. Έτσι ο χυμός Αρώνιας χωρίς ζάχαρη και πρόσθετα τεχνητά γλυκαντικά αποτελεί «ένα πολύτιμο συμπλήρωμα» για τη θεραπεία ασθενών με διαβήτη. Η γλυκύτητα στην Αρώνια βγαίνει από την σορβιτόλη, ιδανική για τους διαβητικούς. Η σορβιτόλη είναι ένα είδος ζάχαρης κατάλληλο για την στοματική υγιεινή και την αποφυγή της Τερηδόνας.

## 6. ΥΓΕΙΑ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ



Η Αρώνια έχει επίσης αποδειχθεί ότι βοηθάει στη θεραπεία των προβλημάτων του **στομάχου**, συμπεριλαμβανομένων **γαστρικών ελκών και διάρροιας**. Οι αντιοξειδωτικές

Τι γνωρίζετε για την Αρώνια; [www.kproducts.gr](http://www.kproducts.gr)  
επιδράσεις της Αρώνιας έχουν μια γάστρο προστατευτική επίδραση κατά τη θεραπεία της οξείας αιμορραγικής γαστρικής βλάβης. Μετά από μελέτες που έγιναν αποδείχθηκε πως η Αρώνια αποτελεί ένα φυσικό μέσο, κυρίως με την κατανάλωση αποξηραμένης αρώνιας, για την αποτελεσματική θεραπεία στομαχικών προβλημάτων (συμπεριλαμβανομένων των ελκών).

## 7. ΑΝΤΙ-ΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ



Στα πλαίσια της προστασίας του πεπτικού συστήματος η Αρώνια δρα επίσης **ως αντι-καρκινικός παράγοντας**. Είναι γνωστή η επίδραση των μαύρου χρώματος μούρων και καρπών στον καρκίνο και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική ειδικά για εκείνους που πάσχουν από **καρκίνο του παχέος εντέρου**. Μια μελέτη που διεξήχθη το 2003 έδειξε ότι τα μούρα παρέχουν μια φυσική άμυνα για την καταπολέμηση του καρκίνου του παχέος εντέρου. Το άρθρο, «Σκοτεινότερα φρούτα θα μπορούσαν να πολεμήσουν τον καρκίνο», ασχολείται με τα ευρήματα των ερευνητών στο Πανεπιστήμιο του Οχάιο οι οποίοι διαπίστωσαν ότι τα πιο σκούρα φρούτα και τα μούρα θα μπορούσαν να καταπολεμήσουν τον καρκίνο. Συγκεκριμένα αναφέρει το άρθρο ότι οι ανθοκυανίνες, οι φυσικές χρωστικές που

λαμβάνονται από το μαύρα καρότα και ραπανάκια επιβράδυνε την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων με μεταξύ 50 και 80%. Αλλά οι ανθοκυανίνες **από αρώνια θανατώνουν έως το ένα πέμπτο των υπαρχόντων καρκινικών κυττάρων**, χωρίς να επηρεάζουν τα υγιή.

## 8 . ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ



Οι ανθοκυανίνες της Αρώνιας διεγείρουν τη λειτουργία των τριχοειδών αγγείων καθώς και μεγαλώνουν την παροχή αίματος μέσω αυτών, με αποτέλεσμα την καλύτερη λειτουργία των λιπώδων κυττάρων τα οποία όταν υπολειτουργούν δημιουργούν την όψη του φλοιού πορτοκαλιού. Μετά από έρευνες που έγιναν σε γυναίκες που κατανάλωναν χυμό αρώνιας

Τι γνωρίζετε για την Αρώνια; [www.kproducts.gr](http://www.kproducts.gr)  
παρατηρήθηκε **βελτίωση της όψης του δέρματος και μείωση του υποδόριου λίπους σε περιοχές με κυτταρίδα.**

## 9. ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ



Η Αρώνια έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στη **ρύθμιση του βάρους του σώματος**. Μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του σώματος από την αποθήκευση του λίπους γύρω από την κοιλιά, ένα πρόβλημα που πολλοί άνθρωποι συνεχώς αντιμετωπίζουν. Ενισχύει τον οργανισμό για ενεργοποίηση του μεταβολισμού και περιορίζει την όρεξη. Ένα πρόσθετο όφελος από τη χρήση Αρώνιας στη διατροφή σας είναι ότι μπορεί επίσης να **βελτιώσει τα επίπεδα της χοληστερόλης και των λιπιδίων, στο αίμα σας**, βοηθώντας τον οργανισμό να παράγει καλή χοληστερόλη.

## 10. ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΙΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



Εάν στη διατροφή σας περιλαμβάνεται τακτικά την Αρώνια, μπορείτε να είστε βέβαιοι ότι **τα κρυολογήματα και η γρίπη** δεν θα σας απασχολήσουν σύντομα. Η Αρώνια καταπολεμά τα βακτήρια και τους ιούς και **ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα**. Ο φυσικός χυμός Αρώνιας έχει αντι-ική δράση, λόγω των ανθοκυανίνων οι οποίες μπλοκάρουν την δράση ενζύμων της κυκλοοξυγενάσης COX-1 και COX-2 που προκαλούν φλεγμονές στο σώμα. Η

Τι γνωρίζετε για την Αρώνια; www.kproducts.gr  
ανασταλτική τους δράση είναι συγκρίσιμη με αυτή των δημοφιλών φαρμάκων της  
ιβουπροφαίνης και ναπροξένης.

## 11. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ



Η Αρώνια μεταξύ όλων των άλλων υγιεινών οφελών, παρέχει καλή προστασία για τα μάτια μας. **Τα μούρα περιέχουν μεγάλη ποσότητα καροτίνης**, η οποία προστατεύει τα κύτταρα από βλάβες και τα μάτια από σχηματισμό **καταρράκτη**. Επίσης, είναι πλούσια σε φλαβονοειδή αντι-οξειδωτικά, όπως λουτεΐνες και ζεαξανθίνες, οι οποίες παρέχουν δράσεις φωτο-φιλτραρίσματος για τις ακτίνες UV και κατά συνέπεια προστατεύουν τα μάτια από την σχετιζόμενη με την ηλικία εκφύλιση της ωχράς νόσου στους ηλικιωμένους (ARMD) και φλεγμονή του οφθαλμού (ραγοειδίτιδα).

## 12. ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ



Τα φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες είναι αποτελεσματικά στην αναστροφή ορισμένων ελλειμμάτων σε νευρωνικές και παραμέτρους συμπεριφοράς που σχετίζονται με την ηλικία, όπως είναι η γεροντική **άνοια και η νόσος Άλτσχάιμερ**. Οι ανθοκυανίνες της Αρώνιας είναι αποτελεσματικές καθώς βελτιώνουν τις δεξιότητες μάθησης και τη μνήμη ενώ **επιβραδύνουν τον ρυθμό γήρανσης του εγκεφάλου**.

### 13. ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΔΡΙΚΗΣ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ



Οι ανθοκυανίνες της Αρώνιας βελτιώνουν την ποσότητα, την ποιότητα και τη ζωτικότητα των σπερματοζωαρίων.

### 14. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Τέλος, μετά από εντατική άσκηση του σώματος προκαλείται οξειδωτικό στρες. Η αυξημένη πρόσληψη πολυφαινόλων και ανθοκυανίνων μετά από αθλητική δραστηριότητα μειώνει τους οξειδικούς δείκτες επαναφέροντας τους σε φυσιολογικά επίπεδα. Τα φλαβονοειδή που περιέχει η Αρώνια **προλαμβάνουν τις μυϊκές κακώσεις** και επιταχύνουν το χρόνο ανάρρωσης μετά από τραυματισμούς. Με τη λήψη **Αρώνιας ενισχύονται οι συνδετικοί ιστοί, αυξάνεται η ζωτικότητα του σώματος, υπερνικάται η κόπωση και ο οργανισμός γεμίζει ενέργεια.**



Χυμός Αρώνια 100%φυσικός, 250ml



Αποξηραμένος καρπός Αρώνια, 100γρ





Τσάι Αρώνια, 80γρ



Χυμός μήλου 100%φυσικός, 3λίτρα



Χυμός μήλου 100% φυσικός 250ml



Silver Βραβείο, για τα προϊόντα μας  
«Χυμός Μήλου» και «Χυμός Αρώνια»  
Taste Olump Awards- Αθήνα 2017

*Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στα site της εταιρείας:*

[www.kproducts.gr](http://www.kproducts.gr)

[www.fytoria-konstantinidi.gr](http://www.fytoria-konstantinidi.gr)

*επικοινωνία μέσω email:*

[info@kproducts.gr](mailto:info@kproducts.gr)

[fytkon@otenet.gr](mailto:fytkon@otenet.gr)

*Να μας επισκεφτείτε στο εργοστάσιο ή να μας γράψετε στην διεύθυνση:*

3<sup>ον</sup> χιλ. Σερρών – Νεοχωρίου, Σέρρες

τ.κ 62100, Σέρρες, Ελλάδα

*Καλέστε μας για παραγγελίες στα τηλέφωνα:*

σταθερό :2321076489

Κινητό : 6947271174 – 6947271177

*Στείλτε μας Fax : 2321076488*