

Sibirska aronija - Ljekovita svojstva, uzgoj i primjena



Sibirska aronija je bobičasto voće, izgledom najbližnije borovnici. **Ljekovita svojstva** sibirske aronije prvi su otkrili Sjevernoamerički Indijanci, koji su aroniju koristili u prehrani ali i kao lijek protiv raznih tegoba.

Svježe plodove sibirske aronije upotrebljavali su za liječenje **želučanih** i crijevnih smetnji, te kao sredstvo protiv proljeva, dok su čaj od listova aronije koristili za zaustavljanje krvarenja iz rana. Danas, sibirska aronija ima široku primjenu, s obzirom na njezina **izuzetna ljekovita svojstva**.

Osim toga, uzgoj ove biljke ne zahtijeva nikakvu posebnu njegu, tako da je pogodna za sadnju u manjim vrtovima i na **manje plodnom tlu**. Aronije je otporna na zimu i mraz, može preživjeti na temperaturama i do **-47 C**, stoga ju se može vidjeti u Finskoj, Švedskoj i Rusiji.

Nakon eksplozije u **Černobilu**, aronija je bila korištena za ublažavanje posljedica **radijacije**. Aronija je nerijetko uzgajana i kao ukrasna biljka.



Sibirska aronija ljekovita svojstva

Između ostalog, sibirska aronija pomaže kod sljedećih tegoba:

- poboljšava cirkulaciju krvi u **krvnim žilama glave** te pomaže kod [glavobolje](#) i migrene,
- zaustavlja razvoj [ateroskleroze](#) i stvara snažnu zaštitu od pojave [demencije](#) i nastanka Alzheimerove bolesti,
- pospješuje rad štitnjače,
- poboljšava i regulira **izlučivanje hormona štitnjače**, te pomaže u liječenju bolesti štitnjače i gušavosti,
- pročišćava krv,
- poboljšava cirkulaciju krvi,
- smanjuje [visok krvni tlak](#) te pomaže u regulaciji krvnog tlaka,
- smanjuje **količinu šećera u krvi** te pomaže kod upale vena i **proširenih vena**,
- smiruje grčeve, bolove i upalu sluznice želuca i crijeva,

- pomaže u liječenju čira na želucu i želučane nerve, te zaustavlja [proljev](#),
- poboljšava rad jetre i **neutralizira štetne tvari**,
- pomaže kod upale žučnog mjehura i žučnih kanala, žutice, žučnog pijeska i [žučnih kamenaca](#),
- pomaže u uništavanju **malignih stanica** koje su tipične za tumor mozga, pluća, debelog crijeva i jetre,
- koristi se kao izuzetan antioksidans, sprječava stvaranje slobodnih radikala i degeneraciju zdravih stanica u ljudskom tkivu i krvnoj plazmi,
- usporava proces **starenja organizma**,
- snižava visok kolesterol,
- omogućava brz oporavak nakon srčanih i moždanih udara,
- regenerira **arterijsko mišićno tkivo** te povećava njegovu elastičnost,
- poboljšava prokrvljenost miokarda,
- pomaže u liječenju urinarnih infekcija,
- pomaže u liječenju **upale prostate**,
- sprječava bakterijske i virusne infekcije te potiče jačanje imuniteta,
- poboljšava vid,
- povećava elastičnost kože, smanjuje prisutnost bora i strija,
- uklanja tamne mrlje od sunca i ispucale kapilare, osvježava kožu i usporava starenje,
- potpomaže **čišćenje organizma** tako što se veže na teške metale i radioaktivne elemente u tijelu te omogućuje njihovo izlučivanje,
- skraćuje vrijeme zarastanja rana te pomaže u **dezinfekciji** (od iznimne važnosti u postoperativnom razdoblju - biofenoli, vitamin P, C i E).

Sibirska aronija je posebna i zbog velikog broja **vitamina** (A,C,P, iz skupine B-B9, B6, B2, vitamin E i betakaroteni, antocijani-boje, tanini i čreslovina), koji se nalaze u njezinu plodu, zajedno s kalijem, kalcijem, željezom, manganom, molibdenom, jodom i fosforom.



Sibirska aronija uzgoj

Sibirska aronija se danas primjenjuje na **razne načine**. Aroniju je iznimno lako uzgajati, a pogodna je i za sadnju unutar manjih vrtova i na **manje plodnom tlu**. Kao što smo već spomenuli, sibirska aronija je otporna i na niske zimske temperature te na kasne proljetne mrazove, a njezin uzgoj ne zahtijeva posebnu njegu.

Sibirsku aroniju nije potrebno prskati jer **nema prirodnih neprijatelja**. Posađena u vrtu, aronija će već nakon godinu dana dati prve plodove, koje beremo u **rujnu**, kada su dovoljno zreli i blještavo **crni**.

Ako na biljci ostanu zreli plodovi, oni se neće pokvariti ili otpasti, stoga se **branje plodova može produžiti** i na dva mjeseca.

Sibirska aronija primjena

Sibirska aronija ima širok spektar mogućnosti kada je riječ o primjeni. Sibirsku aroniju

se može koristiti u pripravljanju:

- soka i čaja,
- likera i rakije,
- voćnog jogurta,
- konditorskih proizvoda,
- prirodnih boja,
- farmaceutskih pripravaka.

Osim soka i čaja, iz plodova sibirske aronije mogu se pripremati ukusne **marmelade, kompoti, voćne kaše, sirupi i razne voćne slastice**. Također, sibirska aronija može se **kombinirati i s drugim voćem**, čime se ostvaruje bogata aroma i lijepa tamna boja.

Plodovi sibirske aronije mogu se jesti i **svježi**, bez ograničenja, a naročito se preporučuju kod bolesti želuca i crijeva te protiv proljeva. Također, mogu se koristiti kuhani, pečeni ili osušeni (suhe bobice aronije), a mogu se i zamrznuti za kasniju upotrebu. **Suhe bobice aronije** možete potražiti po cijeni od **49,90 kn** u količini od **200 grama**.

Osim toga, plodovi su vrlo ukusni umiješani u **jogurt, svježi sir te ostala mliječna jela**. Plodovi sibirske aronije se mogu posušiti i samljeti te dodati cijeli ili u obliku **brašna tijestu za kruh, pecivima i kolačima**.

Također, od plodova aronije mogu se pripremati osvježavajući **voćni napici, rakija, liker, ocat ili vino**.

Plodovi sibirske aronije mogu se **zamrznuti**, s obzirom na to da se nakon **odmrzavanja** gotovo uopće ne razlikuju od svježih plodova, ni po boji, niti po čvrstoći



Čaj od aronije - recept

Čaj od aronije se vrlo jednostavno priprema. Za pripremu čaja od aronije, potrebno vam je **sušeno lišće aronije**. Ako sami uzgajate aroniju, lišće najprije posušite na zraku.

Određenu količinu lišća najprije **nasjeckajte nožem**, a zatim izmjerite jednu punu žlicu te prelijte **vrućom vodom**. Nakon desetak minuta, napitak je potrebno procijediti i dodati mu domaći med radi boljeg okusa.

Dnevno je potrebno piti najmanje **3 šalice dnevno**. Lišće aronije se može koristiti i za oblaganje rana kojima se želi **ubrzati proces zarastanja**.

Aronija sok - konzumacija, dnevna doza, cijena i gdje kupiti

Sok od aronije je vrlo ljekovit napitak koji nema neželjenih posljedica. Djeluje pozitivno na imunološki sustav, otpornost organizma te **poboljšava krvnu sliku**. Sibirska aronija kako se pije? Čisti hladno prešani sok od aronije pije se u količini do **3 čašice** za rakiju dnevno.

Zdravim osobama se preporučuje samo **jedna čašica soka** od aronije - ujutro na prazan želudac. Osobe koje su sklone obolijevanju, sok od aronije trebaju konzumirati **polu sata prije obroka**.

Sok od aronije možete pronaći bilo gdje, međutim najbolje ga je kupovati u specijaliziranim prodavaonicama **zdrave prehrane** ili putem **interneta**. Sibirska aronije cijena u Hrvatskoj:

- **Aronia** original 100% matični sok od sibirske aronije (Ljekarnik.hr) - 39.90 kn.
- **Sibirska aronija bio&bio** - 350 ml - 39.90 ili veće pakovanje 70 ml - 69.90 kn.
- **BeHealthy** - Aronija sok BIO, 1000 ml - 115,00 kn.
- **Encian** sok od aronije, 1 l - akcija - 54,90 kn.
- **Sibirska aronija Armedina** - 750 ml - 249.85 kn.

Više o soku od aronije doznajte u našem članku: [Sok od aronije - kako ga napraviti i u kojim količinama piti](#).

» Pročitajte više: [Sibirska aronija - recepti za ukusne slastice od aronije](#)

Aronija nuspojave

Nuspojave koje bi upućivale na štetnost aronije do sada nisu zabilježene. Oko konzumacije aronije konzultirajte se s vašim **liječnikom** ili **nutricionistom**. U slučaju da ste sami doživjeli značajnije nuspojave, a sigurni ste da su uzrokovane aronijom - pišite nam u komentaru.