

DELLACH



gesunde
gemeinde



„DIE ARONIABEERE – EIN URALTES HEILMITTEL“

Referent:

Josef GOMIG

MITTWOCH

16. März '11

19:30 Uhr

Sitzungsraum

Gemeinde Dellach

In der Wildfrucht „Aronia“ auch Apfelbeere oder schwarze Eberesche genannt, steckt eine ganze Hausapotheke.

Typisch für sie ist ihr herbsäuerliches, kräftiges Aroma. Die Stärken der Aroniabeere sind ihre intensiven Farbstoffe.

Durch Stress, Ozon, UV-Strahlung, einseitige Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum erfolgt eine vermehrte Bildung von freien Radikalen. Die Aroniabeere beinhaltet eine hohe Konzentration an Antioxidantien und macht sie somit zum Gegner der Freien Radikale. Die Beere gilt zum Beispiel auch als Schutzschild gegen Kreislaufkrankungen, hohen Blutdruck, Arteriosklerose und anazide Gastritis.

Aroniabeeren waren schon bei den Indianern als Heilmittel bekannt.

Eintritt: freiwillige Spenden

Weitere Informationen:
<http://www.dellach.at/gesund>