



Aronie, temnoplodec, černá jeřabina - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 27.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 4879



Aronie, černá jeřabina

Aronie, černá jeřabina, temnoplodec černý, latinsky aronia melanocarpa. Léčí poruchy činnosti štítné žlázy, detoxikuje, podporuje [činnost jater a ledvin](#), vitaminová bomba. Tzv. černá jeřabina může být keř, ale i menší strom. Keř je asi 2 m vysoký, strom 4-5 m. Má lesklé, podlouhle obvejčité listy, na konci zašpičatělé. Kvete začátkem května. Květy bílé až bledě růžové.

Účinky rostliny:

- [nemoci štítné žlázy](#)
- čistí krev - detoxikace
- nemoci jater
- nemoci ledvin
- zdroj mnoha vitamínů
- hepatoprotektivum - urychluje uzdravení nemocných jater
- vysoký tlak krve, hypertenze - snižuje krevní tlak
- posílení organismu, rekonvalescence po [nemocích](#)

Jsou uspořádány do bohatého latnatě chocholičnatého květenství. Plodem jsou v hroznech rostoucí černé malvice o průměru 1,5cm. Uspořádání plodů velmi připomíná běžnou jeřabinu ptačí.

Používané části:

Jeto především plod, který dozrává koncem září. Méně často se užívá květ a list.

Léčivé vlastnosti:

Aronii lze použít především jako výborný zdroj vitaminů B, C, E, P, PP. Dále harmonizuje činnost **štítné žlázy**. Zpružňuje cévy (ovlivňuje fragilitu /křehkost/ kapilár). **Detoxikuje** organismus. Podporuje **činnost jater a ledvin**. Obnovuje **jaterní buňky**. Snižuje chorobně zvýšený **krevní tlak**. Celkově **posiluje organismus**.

Způsob použití:

Plody lze jak sušit obdobně jako šípky, tak i konzervovat v podobě kompotů, džemů. Nejlepší je však zpracování čerstvé šťávy do sirupu atd. Plody lze též konzervovat lihem. Listy se užívají formou krátce vařeného odvaru, květy formou nálevu. Plody se užívají buď samostatně, nebo sušené a drcené se dávají do čajových směsí.

Kontraindikace:

Žádné kontraindikace nejsou známy.

Použití v kuchyni:

Použití v **kuchyně** je mnohostranné, Šťáva v **medu** jako sladidlo **dětských** kaší. Kompot na svíčkovou místo brusinek. Džemy, sirupy ... Jediným omezením je naše chuť a fantazie.

Rozšíření a výskyt:

Aronie má svůj původní domov v Severní Americe. U nás je výlučně pěstovaná, i když tu a tam zplaňuje.

Sběr:

Listy se sbírají na jaře. Květy na začátku květu. Plody koncem září až začátkem října.

Možnost záměny:

Existuje celá řada keřů a stromků s černými bobulemi, většina z nich však není tak velká jako u aronie. A navíc rostou planě. Aronii najdeme buď v **zahradách**, nebo v alejích podél cest.

Pěstování:

Unásedá v dobrých zahradnictvích běžně koupit sazenice. Existují různé kultivary, od malých keřů po velké stromky. Aronie nesnáší vlhkou, pod máčenou půdu. Její pěstování se nijak neliší od pěstování jiných ovocných stromů, např. třešně.

Obsahové látky:

Vitaminy B, C, E, P, PP, jód, karoten, cukry, pektin, organické kyseliny a další.

Zajímavosti:

V dnešní době se místo jména aronie černoplodá razí termín temnoplodec černý.