



**Aronia:**

**Un fruit hérité des  
indiens bénéfique**

**pour la santé**



L'[aronia](#) est une plante médicinale utilisée depuis la nuit des temps par les indiens de l'Amérique. Dans la suite, nous présentons les composantes chimiques renfermées par son fruit et ses vertus bienfaitantes sur l'organisme.



Les baies d'aronia se distinguent par l'existence de deux variétés ; la rouge et la noire.

La première appelée « aronia prunifolia » est sucrée tandis que son homologue la « melanocarpa » est légèrement amère. Tout de

même, les deux variétés possèdent des bienfaits thérapeutiques similaires.

L'arbuste caducs de la famille des Rosacées referme des quantités importantes de :

- vitamines A et C
- Vitamines B sous forme de thiamine, riboflavine, acide folique
- nutriments antioxydants notamment des flavonoïdes

Ces substances disponibles en abondance dans l'aronia arbutifolia procurent à la plante des propriétés médicinales exceptionnelles et un apport nutritionnel approuvé par les plus grands nutritionnistes.

En effet, le fruit permet de :



- stimuler le système immunitaire
- neutraliser les radicaux libres pour protéger les cellules contre les phénomènes d'oxydation et de vieillesse
- lutter contre l'hypercholestérolémie, hypertension artérielle, etc
- réduire le stress oxydatif en cause des [maladies cardiovasculaires](#) et certains cancers
- limiter les effets nuisibles du soleil sur la peau
- remédier à certaines maladies infantiles comme la rougeole et la scarlatine (pathologie infectieuse causée par le streptocoque du groupe A et particulièrement contagieuse)
- aider à réguler le taux de sucre dans le sang
- éviter à l'organisme de stocker trop de graisse
- favoriser la perte de poids

Même si la consommation des baies d'aronia est fortement



conseillée à l'état frais, le recours à des produits bio à base de ce fruit fournit les effets curatifs recherchés.