

AZ ŐSZ SIKERTERMÉKE – DR. FÖRSTER ENERGIA KAPSZULÁK AZ AMAZONI ŐSERDŐBŐL

GUARANA

A TERMÉSZET EREJE EGY ENERGIKUS NAPHOZ

Megélénkít mint a kávé, javítja szellemi képességeinket és gyorsítja az anyagcserét. Javítja a közérzetünket és segíti azokat akik nehéz pszichikai és fizikai megterhelésnek vannak kitéve. Ideális segítség a fogyókúra és a narancsbőr elleni harcban, tudományosan is bizonyított, hogy lassítja az öregedési folyamatokat. Jótékony hatását a braziliai indiánok már régen felfedezték, manapság pedig egyre népszerűbb szerte a világon – találják ki, miért!

A számos egzotikus növényfaj közül, amelyeknek az amazoni őserdő az élőhelyük, egy kúszó cserje faj már évszázadokkal Amerika „felfedezése” előtt a braziliai bennszülöttek – Maué, Andira és Guarani törzsek életében – jelentős helyet foglalt el. Ennek az akár 12 méter magas növénynek az örölt magvait használták fel gyógyítás céljából, olyan megbetegedések ellen mint pl. a fejfájás és a krónikus kimerülés, valamint malária és vérhas .

Az örleményt vízben feloldva mindennap fogyasztották, mert serkentette a szellemi és testi képességeiket, valamint csökkentette az éhségérzetet. Ez az üdítő ital elviselhetőbbé tette az őserdőre jellemző fülledt meleget, az asszonyok pedig bőrápolásra használták.

Hamar tudomásukra jutott, hogy afrodisziákumként is kitűnően hat. Miután az amazoni Indiánok felfedezték, a növény számos hasznos tulajdonságát, elkezdtek hagyományos növény-kultúráként termelni. A fehér telepesek guaranának nevezték el a csodatevő gyógynövényt.

Böjtölés kellemetlenségek nélkül

Az első írásos dokumentum a guaranáról (*Paullinia cupana*) és gyógyító hatásáról még 1669-ből származik, amikor egy jezsuita misszionárius J.F. Betendorf az amazoni őserdő mélyén, találkozott a Maué törzs tagjaival. Arra lett figyelmes, hogy az őslakók különösen nagyra becsülik ezt a számára ismeretlen növényt, amelynek érett magvaiból egy szemhez hasonló fekete mag különböztethető meg. Ez a hasonlóság számos legenda terjesztésére adott okot az Indiánok között, Betendorft azonban inkább a guarana gyakorlati használata érdekelte, mintsem a helyi lakosság babonái. A Mauék azt állították, hogy erősíti a testet és a lelket, csillapítja a fájdalmakat, enyhíti az emésztési zavarok tüneteit, a bélfertőzéseket, csillapítja a lázat, valamint serkenti a vérkeringést, javítja a szellemi képességeket és a közérzetet. Begyűjtés után, a magvakat megsütötték, és porrá őrölték, amit aztán vízben feloldva a tésztahoz hasonló masszává gyúrtak. Ezután 20 cm hosszú hengereket formáztak, és a napon szárították, valamint lassú tűzön sütötték, amíg meg nem keményedtek. Színében és ízében a kakaóhoz hasonló guarana így a mindennapos fogyasztásra készen áll az ételek, üdítőitalok és gyógyszerek elkészítésére. Az említett eseteken túlmenően, a Maué, Andira és Guarani

törzsek a guaranából készült italokat éhínség idején is fogyasztották, mert csökkentette az evés iránti vágyat, serkentette a testet, fokozta a fizikai erőt és kimerülés ellen is hatásosnak bizonyult. Amikor a fehér telepesek tudomást szereztek a guarana varázslatos tulajdonságairól, fogyasztani kezdték az italokat. Ezt követően maguk között is tapasztalhatták a növény jótékony hatásait. Ekkorra a Paullinia cupana a tudomány érdeklődését is felkeltette.

A KÁVÉNÁL IS JOBB ÉLÉNKÍTŐ SZER

A guarana magjának első vegyi elemzését egy német botanikus, Theodore von Martius végezte el a XVIII. században. Ő állította elő először azt a fehér színű erős fiziológiai hatású, kesernyés oldatot, amelyet guarának nevezett el. A későbbiekben kiderült, hogy ez tulajdonképpen tisztítatlan koffein, amely mint minden hasonló ksantin-vegyület erős serkentőszer és egyben vizelethajtó is. A guarana annyiban különbözik a kávéban található koffeintől, - amely azonnal és rövid ideig hat, - hogy ez lassan és fokozatosan oldódik ki, több mint 6 órán keresztül. Ezért a szervezetet nem éri az a tapasztalt kávéivók részéről jól ismert „sokk” amely hirtelen energiatöbbletet és éberséget okoz, ám a hatása gyorsan el is múlik. Azon kívül, hogy nincsenek kellemetlen mellékhatásai, - mint a szívdobogás, reszketés és erős verejtékezés, - amelyeket a kávé idéz elő, a guarana élénkítő hatása hosszú távú. Jótékony hatásáért a csokoládéban is megtalálható teofilin és teobromin a felelősek, azok az összetevők, amelyek segítségével visszanyerjük az erőnlétünket és a jó közérzetünket. Ezen kívül serkentik a szív működését, tágítják a véredényeket, javítják a vérkeringést, veseműködést és a káros anyagok kiválasztását a szervezetből, valamint élénkítik az idegrendszert – ezért nem is csoda, hogy a guarana csökkenti a fáradság és a szorongás érzetét, és aktiválja a szervezet pszichofizikai funkcióit. Emellett, a múlt század 40-es éveiben, német és francia kutatók még egy érdekes felfedezésre tettek szert.

IDŐS KORBAN IS FIATALON

Vizsgálva a Paullinie cupane természetes élőhelyét, egy európai kutatócsoport nagy meglepetésre tett szert amikor felismerték, hogy nagyon nehéz meghatározni a bennszülöttek életkorát. Egy ötven évesnek becsült férfiről kiderült, hogy 30 évvel idősebb. A valós korát nem árulta el sem a fizikai, sem az erőnléti és szellemi állapota. Egy éles eszű, kiváló koncentráció képességgel, megfigyelő- és emlékező tehetséggel bíró emberrel álltak szemben. Nagyon kíváncsi és kommunikatív személy volt, tele élettel és tréfás történetekkel. Természetesen, ő is, a többi törzstársaival együtt mindennap guaranát fogyasztott. A rejtélyre csak évekkel később derült fény, amikor kiderült, hogy e növény flavonoidokban gazdag, illetve olyan antioxidánsokat tartalmaz, amelyek lassítják a sejtek öregedését. Továbbá, már az előző átfogó kutatások is kimutatták, hogy az indián törzsek nem tévedtek, amikor a guaranát fejfájás és reumatikus fájdalmak ellen, valamint lázcsillapítóként fogyasztották, illetve emésztési zavarok megszüntetésére, a legyengült szervezet felépítésére, és a testi vitalitás fokozására. Több millió brazil lakos még most is mindennap rendszeresen fogyasztja a guaranából készült termékeket azzal a meggyőződéssel, hogy az megszünteti a rekkenő hőség okozta fáradságot, megőrzi a testi lelki fiatalságot, tisztítja a vért, gátolja az érlemezésedést és enyhíti a fejfájást, pszichikai feszültséget, szívbántalmakat, lázat, hasmenést, puffadást, de elhízás és emésztési zavarok esetében is használ.

FESZES BŐR ÉS KARCSÚ TEST, NARANCSBŐR NÉLKÜL

Tekintettel, hogy frissíti, erősíti, és feszesebbé teszi a bőrt, a guarana a dél-amerikai kozmetikai iparban is hamar megtalálta a helyét. Serkenti a vérkeringést és lebontja a bőr alatti zsírréteget, így kiváló ellenszere lett a makacs narancsbőr kialakulásának.. Ugyanakkor, fontos összetevője több brazil és perui samponnak, a zsíros haj és kopaszodás elleni oldatoknak, diétás italoknak és fogyókúra szereknek. Azon kívül, hogy telítettség érzetet okoz, szabályozza és serkenti az emésztő rendszert, valamint gyorsítja az anyagcserét.

Egy okkal több hogy fogyókúra idején is szedjük a guaranát, mert jó hatással van a közérzetünkre, az idegrendszerünkre és a testünkre. Azoknál, akik rendszeresen fogyasztják, megszűnik a kimerültség, kedélytelenség és a feszültség, amely tüneteket a koplalás jellegzetes mellékhatásaiként ismerünk. A kísérleti patkányokon elvégzett laboratóriumi kutatások az Egyesült Államokban 1998. és 2001. között kimutatták, hogy a guarana megakadályozza a vérrögök képződését és a trombózis kialakulását, fokozza a stresszel szembeni ellenálló képességet, növeli a fizikai és nemi aktivitást, valamint javítja az agy működését. Továbbá, bizonyított hogy nem csak a fejfájást és a migrént, hanem a reumatikus, neuralgikus és a lumbális fájdalmakat is csökkenti. Antibakteriális hatását megerősítette az a kísérlet is, amely szerint megakadályozza az Escherichie coli és a Salmonella szaporodását. Ezzel magyarázható, hogy az indiánok a guaranát a bélrendszerük őrének tekintették. Összevetve mindent, amit eddig elmondtunk a guaranáról, nem csoda hogy ez a növény egyre népszerűbb szerte a világon. Számos készítmény, amely guaranát tartalmaz megtalálható a világ minden táján, így hazánkban is. Mielőtt kipróbálnák, szeretnénk felhívni a figyelmüket egy apró, de nagyon fontos részletre. Tudniillik, sok gyártó feltünteti a termékei címkéjén, hogy guaranát is tartalmaz, de gyakran ez csak egy marketinges fogás. Előfordulhat, hogy csak nagyobb adag sima koffeinről van szó és egyetlen összetevőről sem, amely a guaranában megtalálható. Hogyan fogjuk tudni, hogy mit vásároljunk? A termék árából! Tekintettel, hogy a guarana kivonat nem olcsó, azokat a táplálék kiegészítőket, amelyek valóban tartalmazzák, nem lehet két-három euróért beszerezni.

Reklám:

TUDTÁK E?

- A szegény brazil bányászok, akik gyakran éhgyomorral végeztek nehéz fizikai munkát, mindig magukkal hordtak néhány guarana pálcikát. Fél kanál lereszelt port feloldottak cukrozott vízben, és az így kapott energia italt fogyasztva, egész nap frissek maradtak és visszanyerték a energiájukat. Ezt a szokást a mai napig is megtartották.
 - A guarana, a brazil nemzeti ital, a Guarana Soda fő összetevője.
 - A világpiacon kapható guarana por 80 %-át még mindig az amazoni indián törzsek bennszülöttjei állítják elő hagyományos módon.
-
-