

Jagody acai – owoc numer 1 na świecie

Jagody acai – owoc numer 1 na świecie, owoc zdrowia, cudowny owoc dar natury z Amazonii, z tymi i wieloma podobnymi określeniami możemy spotkać się w prasie i internecie. Jagoda acai jest bardzo unikalnym owocem, który rośnie naturalnie tylko w specjalnych warunkach, które dają mu Amazońskie lasy deszczowe, dlatego możliwość jego hodowli jest nie możliwa. Jagoda Acai, dotąd znana tylko tubylcom zamieszkującym dzikie lasy Amazonii, trafiła do współczesnego świata. W czystej postaci owocu, acai dostępna jest tylko w Brazylii. Jagody acai zrywane są ręcznie przez miejscową ludność, a w późniejszym etapie przetwarzane są na ekstrakt, po usunięciu wody z jagody zostaje proszek, który bezpośrednio trafia do sklepów lub występuje w formie naturalnie powlekanymi kapsułkami lub w postaci soków. Sama jagoda acai w wyglądzie do złudzenia przypomina zwykłą borówkę leśną, jest tylko nieco ciemniejsza, nabierając barwy ciemnofioletowej. Jagoda ta ma stosunkowo twardą konsystencję, duże nasienie i bardzo mały miąższ, a w smaku przypomina zwykłą jagodę z lekką nutą czekolady.



Ta mała ciemnofioletowa jagoda, rosnąca na 20 metrowych palmach brazylijskich skrywa w sobie niezwykle dużą ilość witamin, aminokwasów, pierwiastków i energii niezbędnych dla organizmu ludzkiego. Od wieków cieszyła się popularnością wśród rdzennych mieszkańców Amazonii jako legendarne remedium na wszelkie choroby. Nowoczesne badania potwierdzają wyjątkowe korzyści ze spożywania tego owocu, który zawiera w sobie więcej przeciwutleniaczy niż jakakolwiek inna roślina na świecie. Ponadto jest bogatym źródłem białka, zdrowych kwasów tłuszczowych Omega3, Omega6, Omega9 oraz niezbędnych witamin A, B1, B2, B3, C, E i minerałów (żelazo, fosfor, wapń, potas), zawiera duże ilości kwasów tłuszczowych, błonnika, antocyjanów, lipidów i protein. Szczególnie cennym składnikiem są polifenole, których jagoda acai zawiera ponad tuzin różnych typów. Acai zawiera duże ilości rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika odgrywającego istotną rolę w procesie trawienia. Obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz fitosteroli pozwala kontrolować poziom cholesterolu. Owoce acai mają

wyjatkowo niski wskaźnik glikemiczny (zawierają mało cukru), dlatego są składnikiem diety redukującej szkodliwe ilości cukru we krwi. Wysokie stężenie antyoksydantów w jagodzie acai daje efekt regenerujący i odmładzający, zmniejsza objawy alergii, wzmacnia system odpornościowy oraz układ sercowo-naczyniowy, przyspiesza metabolizm tłuszczów (kontrola wagi ciała) oraz zwiększa odporność na stres i zmęczenie, a ponadto oczyszcza organizm z toksyn zawartych w lekarstwach, konserwowanej żywności i zanieczyszczonym środowisku.

Acai natychmiast zrobiła dużo zamieszania w dziedzinie medycyny i zdrowego odżywiania, dotąd świat nie znał owocu o tak wielu zdrowotno-energetycznych właściwościach. Ze względu na swoje właściwości i zwiększającą się popularność acai nazywana jest „brazylijską żyłą złota”. Najważniejsze są korzyści jakie będzie czerpał nasz organizm ze spożywania jagód acai:

- Zwiększenie energii witalnej
- Poprawa kondycji umysłowej
- Wzmocnienie i zwiększenie wydajności organizmu
- Redukcja zmęczenia
- Zwiększenie wytrzymałości i pracy układu mięśniowego
- Oczyszczanie organizmu
- Polepszanie trawienia i wypróżniania
- Łagodzenie stresu
- Spowolnienie procesu starzenia
- Poprawa funkcjonowania seksualnego
- Poprawa wzroku
- Wzmocnienie systemu odpornościowego
- Obniżenie poziomu złego cholesterolu
- Podwyższenie poziomu dobrego cholesterolu
- Obniżenie poziomu ciśnienia krwi
- Regulacja poziomu cukrów i tłuszczów w organizmie
- Regulacja wagi ciała
- Zapobieganie szkodliwemu działaniu wolnych rodników
- Poprawa ogólnego samopoczucia i zdrowia
- Hamowanie objawów i postępowania różnych chorób, między innymi: raka, prostaty, alzheimera, chorób serca i innych



W obecnych czasach często skarżymy się na różne dolegliwości począwszy od uciążliwego bólu głowy, braku koncentracji, obniżonej odporności oraz rozwoju różnych chorób. Czasami warto wypróbować wszystkie możliwe sposoby przeciwstawiając się chorobie. Jagody acai to owoc, który posiada niezwykle właściwości lecznicze, może być również stosowany profilaktycznie, dlatego myślę, że warto go wypróbować i samemu ocenić.

Jak widać natura skrywa przed nami jeszcze sporo zaskakujących tajemnic, jedną z nich jest właśnie jagoda acai, nikt nie spodziewał się, że taki mały owoc jest prawdziwym cudem odżywczym. Czego jeszcze nie wiemy, co jeszcze ukrywa się w głębi nieznanym nam zakątków świata?