

CAMU-CAMU

(*Myrciaria dubia* H.B.K.)

Che cos'è il Camu-camu?

Il Camu-camu è un arbusto alto 2-3 metri diffuso in tutta l'Amazzonia peruviana e nella parte orientale di quella brasiliana. E' diffuso soprattutto nelle aree inondate, vicino ai grandi fiumi, in quelle zone definite normalmente "agaujales". Non è difficile vedere, durante il tempo di raccolta, i contadini effettuare tale manovra grazie all'uso di canoe con cui si spostano agevolmente nelle zone invase dalle acque. Ogni arbusto produce un elevato numero di frutti, avvolti da una buccia rossa e ricchi di una gustosa polpa gialla.

Il Camu-camu contiene in assoluto la più elevata concentrazione di vitamina C presente in natura, che corrisponde ad una concentrazione, nel frutto del 2-3%. La vitamina C non è comunque il solo nutriente di cui è ricco questo frutto. Contiene amminoacidi, ad azione energizzante, come la serina, la valina e la leucina, ed un'elevata concentrazione di bioflavonoidi. Rispetto ad un'arancia, ad esempio, contiene dalle 30 alle 60 volte la concentrazione di vitamina C. 10 volte la concentrazione di ferro, 3 volte quella di niacina ed il 15% in più di fosforo.

Contenuto in vitamina C nei frutti più importanti

		Mg. Vit. C/ 100 gr di frutta
Camu-Camu	<i>Myrciaria dubia</i>	2700-2900
Rosa canina	<i>Rosa pomifera</i>	1150
Acerola	<i>Malpighia glabra</i>	1677
Jojoba	<i>Ziziphus jojoba</i>	500
Baobab	<i>Adansonia digitata</i>	150-499
Guava	<i>Psidium guayava</i>	183
Kiwi	<i>Actinidia chinensis</i>	120-180
Kei apple	<i>Doyalis caffra</i>	117

Perché dovremo integrare la nostra alimentazione con il Camu-camu?

Perché l'inquinamento, i cambiamenti del clima, una vita sempre più frenetica e innaturale rendono sempre più importante per il nostro organismo la difesa contro l'accumulo di radicali liberi. E la vitamina C è uno dei più efficaci antiossidanti fino ad oggi conosciuti. Camu-camu la fornisce in un perfetto equilibrio naturale insieme a bioflavonoidi e ad altri preziosi nutrienti. Secondo ricerche americane alcuni di questi sarebbero in grado di migliorare l'umore. Una preziosa fonte di vitamina C in grado di migliorare il nostro umore, rendere la nostra vita più attiva ed aiutarci a sopportare meglio lo stress.

Come agisce Camu-camu?

Agisce fornendo una quantità di vitamina C ottimale per il nostro organismo. La vitamina C infatti è un micronutriente, che neutralizzando i radicali liberi, si esaurisce facilmente nel nostro organismo. Soprattutto nella frenetica vita moderna. Per questo è utile e necessario integrarne l'alimentazione con una fonte naturale della stessa.