

Açaí

De verzorgende parel uit het regenwoud



Het Zuid-Amerikaanse regenwoud heeft vrij recent een nieuw juweel prijsgegeven: de açaíbes, een energierijke tropische bes die tot de meest voedzame vruchten ter wereld behoort, en nu ook hier in diverse dranken en voedingssupplementen wordt verwerkt. Açaí (*Euterpe oleracea*) is een échte energiebooster uit de Amazone!

Vijftien tot dertig meter hoog zijn ze, de açaípalmen, ook gekend als de 'bomen van het leven'. Ze groeien al zo'n duizend jaar in de regenwouden van Brazilië en Suriname, en hun takken zijn beladen met dikke trossen açaíbessen. Reeds eeuwen lang worden deze uitzonderlijke paarse vruchten dankbaar gebruikt door de indianen en de Boslandcreolen, de nomadische bewoners van het Amazonegebied, die uitstekend op de hoogte zijn van hun geneeskrachtige eigenschappen. Zij eten de bessen om hun uithoudingsvermogen te verbeteren, om sterk en gezond te blijven en om weer op krachten te komen na een bevalling.

Sinds de exotische bes in onze streken is geïntroduceerd, is ze een rage bij aanhangers van superfood. De Amerikaanse voedselorganisatie USDA schreef: met 2000 verschillende soorten vruchten en planten, waarvan velen een geneeskrachtige werking hebben, biedt het regenwoud veel natuurlijke bescherming. De açaíbes is een ongelooflijke vrucht die hier overvloedig groeit. Sinds duizenden jaren wordt ze gegeten door de inboorlingen uit het regenwoud en nu is ook de wetenschap er achter gekomen dat de açaíbes meer antioxidanten bevat dan eender welk ander fruit, en dat ze één van de gezondste vruchten is. Dit juweel uit het regenwoud is de "Koning onder alle fruit." genoeg lof om voor een nieuwe rage te zorgen in de VS.

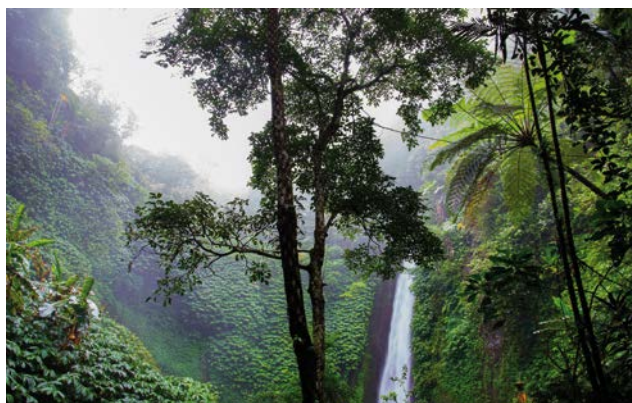
Het onderzoek naar de eigenschappen van de vrucht is nog steeds volop aan de gang, maar de resultaten zijn veelbelovend. Intussen

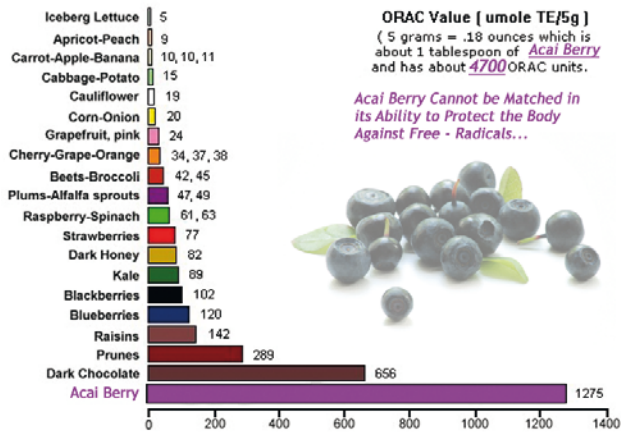
veroverd de paarse bes, die haar reputatie vooral te danken heeft aan haar hoge ORAC-waarde en hoge dosis anthocyanen, ook Europa.

Açaíbessen zijn erg kwetsbare vruchten, die qua vorm en smaak sterk op onze bosbes lijken, maar een bijzondere nasmaak hebben die nog het meest aan pure chocolade doet denken. Wanneer de bessen geplukt worden, bederven ze heel snel. Daarom worden ze binnen een tijdspanne van 24 uur na het plukken verwerkt.

Na de oogst in de Braziliaanse regenwouden wordt het fruit nog dezelfde dag verscheept en onmiddellijk ingevroren en verpakt om het behoud van alle natuurlijke bestanddelen zo goed mogelijk te garanderen. Buiten Brazilië is de açaíbes niet in zijn geheel te koop. Je zal de kleine vrucht dan ook niet in de supermarkt vinden. De bessen zijn bij ons alleen verkrijgbaar in de vorm van pulp, vaak diepgevroren, of poeder, waarbij de stevige schil wordt vernalen, en wordt verwerkt in voedingssupplementen en diverse dranken. Deze kunnen worden toegevoegd aan yoghurt, smoothies, shakes en dressings. Om het behoud van de kwaliteit optimaal te garanderen is de techniek van het vriesdrogen aan te bevelen. Je kan het gevriesdroogde açaípoeder ook kopen in de betere natuurwinkel en gemakkelijk zelf aan je smoothie toevoegen.

Het feit dat de bessen hier niet vers te verkrijgen zijn hoeft geen nadeel te zijn, zelfs integendeel. Door de techniek van het vriesdrogen, het geleidelijk onttrekken van vocht aan de vrucht, worden de





ORAC Value [umole TE/5g]
 (5 grams = .18 ounces which is about 1 tablespoon of Acai Berry and has about 4700 ORAC units.

Acai Berry Cannot be Matched in its Ability to Protect the Body Against Free - Radicals...



De bes heeft een zeer hoog gehalte aan antioxidanten, ze heeft m.a.w. een zeer hoge ORAC waarde.

positieve eigenschappen en voedingsstoffen behouden, ze worden zelfs nog sterker geconcentreerd. Gevriesdroogde açaiessen bevatten veel meer anti-oxidanten dan verse.

Studies wijzen uit dat de kleine bes met haar uitzonderlijke eigenschappen tot het meest voedzame fruit behoort en zelfs Goji en Mangosteen zou overtreffen. Ze bevat heel wat voedingsstoffen, waaronder de vitamines A, B1, B2, C & E en de mineralen kalium, ijzer, calcium, chroom, koper en zink, essentiële vetzuren omega 3, 6 en 9, aminozuren en proteïnen. Verder heeft de bes ook een zeer hoog gehalte aan antioxidanten, ze heeft m.a.w., een zeer hoge ORAC waarde. Ter vergelijking: het gehalte is zo hoog dat je een groot bord vol wortels of broccoli zou moeten eten om dezelfde waarde te bekomen als deze van een handvol açai bessen.

ORAC waarde staat voor Oxygen Radical Absorption Capacity. Hoe hoger deze waarde van een voedingsmiddel, hoe hoger het gehalte aan anti-oxidanten. Deze anti-oxidanten zijn in staat om vrije radicalen te neutraliseren. Ze gaan oxidatie tegen, bv. door citroensap over een doorgesneden appel te sprenkelen, wordt deze minder snel bruin. Vrije radicalen verstoren de werking van gezonde cellen.

De bessen zijn bovendien zeer rijk aan voedingsvezels, waardoor ze een goede darmwerking bevorderen, het metabolisme versnellen en op zo een hulp kunnen zijn als men zou willen afslanken. Van nature bevatten de Açai bessen geen vruchtensuiker, dat maakt ze uitermate geschikt voor mensen met diabetes of met een insuline gevoeligheid of insulineresistentie. Aangezien suiker een bron is van ontstekingsreacties en energie verlies, wordt pure açai zonder suiker aanbevolen.

Verstopt in de royale paarse kleurstof zit de magie van het perfecte energiefruit van Moeder Natuur. Dit paarse of blauwe pigment bevat zeer veel anthocyanen, zoals dat pigment ook wordt genoemd. Anthocyanen zijn antioxidanten die veel verschillende mechanismen van kanker zouden kunnen afremmen, zoals celvernietiging, vorming van nieuwe bloedvaten die de tumoren voeden, enz. Ook andere positieve invloeden zijn al gesuggereerd. Zo zouden ze onder meer ontstekingsremmend werken en het cardiovasculair risico verkleinen.

De Açai bessen zijn ongetwijfeld gezond, maar wat kanker betreft is het onderzoek nog volop bezig. Bovendien zijn er in onze stre-

Premium Raw & Organic Superfoods
 Powerful natural phytonutrient cocktail

100% PURE NATURAL
 Biotona 100% nature
 Fuel For Life!

100% PURE NATURAL

açai poeder • poudre d'açai • Açai Pulver • polvo de açai • açai em pó

Açai
 100% raw powder
 200 g

Vegan
 Organic

Açai

100% raw powder

Açaiessen zijn de kleine, donkerpaarse vruchtjes van een tropische palmboom die vooral voorkomt in het Amazonegebied in Latijns-Amerika. De besjes van deze palmboom lijken een beetje op donkere druiven en hun unieke smaak doet denken aan bosbessen, noten en chocolade. Ze worden vooral gegeten omwille van hun extreem hoge voedingswaarde. Het is dan ook geen wonder dat de inheemse bevolking al eeuwen vertrouwd is met de weldoende eigenschappen van de açai-bes. **Biotona Bio Açai** is subliem raw poeder van deze kleine donkerpaarse bessen die u eenvoudig en snel kan toevoegen aan uw een kommetje gezond om de dag vol energie te starten!

100% nature
 Biotona
 Fuel For Life!

Volg Biotona op Instagram - facebook - youtube
 www.biotona.be

Emile Noël
artisan oils

Sinds 1920
100% Biologisch



- Depuis 1920 -
EMILE NOËL

☪ Açai



☪ Ook voor de uitwendige huidverzorging kan açai aangewend worden. Gemalen açai pitjes toevoegen aan een peeling product geeft mooie resultaten op de huid.

ken natuurlijk ook waardevolle alternatieven. Ook fruit en groenten van bij ons, zoals blauwe bessen, bramen en rode kool bevatten deze paarse kleurstof. Deze planten behoren tot de flavonoïden. Iedere plant heeft zijn nuttige eigenschappen, dus variatie op ons bord blijft uiterst belangrijk.

Een glaasje açai sap kan helpen om het immuunsysteem te stabiliseren, hart en bloedvaten gezond te houden en vaatziekten te bestrijden. De bes staat bekend als ontstekingsremmer en heeft een sterke anti-oxiderende werking. Anti-oxidanten kunnen de vrije radicalen ontwapenen die schadelijk zijn voor onze gezonde cellen en die de veroudering versnellen.

De fytosterolen in açai-bessen zorgen daarnaast voor een gezond cholesterolgehalte en voor een evenwichtige bloedsuikerspiegel. Ze geven een boost aan het immuunsysteem, helpen bij vermoeidheid en vochtretentie. Fytosterolen of plantensterolen zijn lipiden of vet bevattende plantaardige cholesterolachtige stoffen die het lichaam kunnen voorzien van goede vetten. Ze hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte in ons lichaam.

Ook voor de uitwendige huidverzorging kan açai aangewend worden. Gemalen açai pitjes toevoegen aan een peeling product geeft mooie resultaten op de huid. Ze verbeteren de doorbloeding en werken efficiënt tegen huidveroudering.

Deze bes heeft bovendien een beschermend effect op de gewrichten, herstelt de spieren en heeft een positief effect op ouderdomsdiabetes en prostaatklachten. De vrucht helpt ontstekingen te bestrijden en het lichaam te reinigen en zorgt voor meer kracht, energie en uithoudingsvermogen. Ze werkt antibacterieel en celbeschermend en helpt ook om afvalstoffen af te breken, een eigenschap die kan helpen om ons gewicht onder controle te houden. Açai speelt een positieve rol bij het natuurlijk bestrijden van huidveroudering, haaruitval, geeft verbetering bij nachtblindheid en zorgt voor een gezond lichaam, een gezonde huid en slijmvlies. De açai zou tevens het risico kunnen verlagen op neurodegeneratieve ziekten die samenhangen met het ouder worden, zoals de ziekte van Parkinson en van Alzheimer. Ook als natuurlijk potentieel verbeterend middel zou de açai wonderen doen. De mannelijke bewoners van het regenwoud gebruiken de vrucht als stimulerend hulpmiddel bij intieme contacten. De natuurlijke tegenhanger van Viagra in een kleine paarse bes...