

Guarana

Description : Lorsque les fruits rouges sont mûrs, ils s'ouvrent comme un oeil et laissent entrevoir une ou deux graines noires qui seront moulues afin d'obtenir la fameuse poudre de guarana. Originaire d'Amazonie, cette plante mythique a pour nom botanique: Paullinia Cupana Kunth. Plante traditionnelle des indiens Maues d'Amazonie, le guarana est consommé à l'occasion de fêtes rituelles, jeunes et veilles funéraires. Il est apprécié pour la chasse ou autres expéditions. On le partage lors des assemblées, des réunions importantes.

Usage : Puissant stimulant physique et intellectuel, le guarana est un allié à utiliser à certaines occasions de la vie: journées chargées, examens, décalages horaires, randonnées, performances particulières, danse, fêtes. Il accroît la vigilance, donne de l'entrain, du dynamisme. Le guarana favorise l'élimination des graisses (action lipolytique) et réduit souvent la sensation de faim. Pris en petites quantités régulières, il peut donc être utile pour mincir. Dans ce cas, nous conseillons d'associer à son alimentation de la spiruline ou de la chlorelle, micro-algues riches en protéines, et de boire une décoction de griffe du chat, vigne d'Amazonie afin de renforcer l'organisme et d'éviter d'éventuelles carences. Le guarana est le végétal le plus riche en caféine. Malgré cela, l'équilibre de sa composition naturelle explique l'effet harmonieux souvent ressenti : il n'y a pas de montée en flèche suivie d'une brusque descente d'énergie mais plutôt une courbe régulière, moins perturbante pour l'organisme. Ceci dit, les effets du guarana varient selon les personnes, leur tempérament, leur métabolisme. Par exemple: dans le cas de fragilité cardiaque, il vaut mieux l'éviter. Légèrement euphorisant le guarana peut être utilisé en tant que substitut par les personnes habituées aux excitants: on peut alors l'associer au gomphrena afin de rééquilibrer l'état nerveux fragilisé par l'accoutumance. Il est cependant préférable de le consommer ponctuellement: le guarana est un "allié" à solliciter avec discernement, il convient d'être attentif à ses besoins, ne pas masquer une fatigue chronique avec le guarana, aussi équilibré soit-il. Certaines plantes riches en protéines semblent alors plus indiquées: spiruline, chlorelle, maca et/ou l'acerola pour son apport en vitamine C. Enfin, les quantités à prendre varient d'une personne à l'autre: en général la dose recommandée est d'une cuillère à café dans de l'eau ou une autre boisson mais commencez par 1/4 de cuillère à café pour voir et augmentez selon l'effet ressenti ou pas jusqu'à 2 cuillères à café. L'effet dure en moyenne 5 heures mais, encore une fois, les réactions varient d'une personne à l'autre: certains vont rester éveillés tard s'ils prennent du guarana l'après-midi. Pour d'autres, il n'y aura pas d'incidence. L'amertume particulière de la poudre de guarana est appréciée par les connaisseurs qui le boivent pur dans de l'eau froide. Les autres peuvent le diluer dans un jus de fruit, une boisson chocolatée ou encore le mélanger à du miel et/ou pâte d'oléagineux à tartiner.

Apports : Xanthines 5% (caféine, théobromine, théophylline), Tanins 10%, Vitamines B1, B2, PP, Saponines, Phosphore, Potassium, Calcium, Fer.

Sélection : Notre guarana en poudre est produit par le peuple des Sateré-Mawé en Amazonie brésilienne. Il s'agit d'un grand cru de Guarana obtenu dans les règles de l'art.