

Guarana (gwa-ra-naa) is een vrucht die groeit in ondermeer de regenwouden van Brazilië. De naam "guarana" stamt af van de Guarani indianen stam die in dit gebied leven. Guarana speelt een zeer belangrijke rol in hun cultuur. De plant wordt geacht "magisch" te zijn, het is een geneesmiddel voor verschillende aandoeningen en een middel om weer op krachten te komen en te blijven. Guarana biologische naam is, Paullinia Cupana en is in 18^e eeuw ontdekt. De smaak van Guarana is uniek. Het belangrijkste ingrediënt van Guarana is Guaranine wat chemisch identiek is aan cafeïne. De cafeïne in guarana wordt gelijkmatiger en beter in het lichaam opgenomen dan gewone cafeïne en werkt langer door.

Effecten van Guarana zijn:

- geeft een energie opkikker.
- brengt energiespiegel in balans
- blijft je langer fitter voelen bij b.v. onregelmatig werk, lange autoritten, lange nachten
- verhoogt reactiesnelheid
- vertraagt het slaapgevoel
- werkt vochtafdrijvend
- vermindert de eetlust

Niet bewezen maar gebruikers beweren dat:

- het een "smart drugs" is en voelen zich er goed bij
- hun algemene gezondheid er baat bij heeft
- het potentieverhogend werkt

Guarana is geen:

- geen wondermiddel uit het Amazonegebied
- geen drug
- gemakkelijke manier om af te slanken
- vitamine-mineraal

Oppassen voor:

- te veel innemen, kan net als bij cafeïne verslavend werken en verhoogde hartkloppingen
- mensen met hartproblemen en hoge bloeddruk is het af te raden
- voor vrouwen tijdens hun zwangerschap



guaranine melecuur

Algemeen:

Guarana producten zijn in Brazilië overal te koop. Het succes in Brazilië was voldoende reden voor frisdrankgiganten zoals Pepsi, Coca Cola, Red Bull om hun eigen merken op de markt te brengen. In de meeste gevallen kunnen deze merken niet voldoen aan de typische smaak van de Braziliaanse guarana (Kuat) Ze twijfelen of het wel echte guarana is. Sommige fabrikanten voegen ook nog eens extra cafeïne en suikers toe (red bull) waardoor er twijfels zijn over de zuiverheid. Andere fabrikanten, zoals Herbalife brengen Guarana als tablet op de markt waarvan de werking over het algemeen mild en zuiver is en de werking 4 tot 6 uur is.



guarana plant



guarana bes