

ANTIETÀ

TRA GLI INTEGRATORI SPUNTA IL BAOBAB

Dalla polpa dei frutti si ricava una polvere dorata, che ti rende subito smart

di Rossella Briganti



68

**Consulta
gratis il nostro
esperto**

**DOTT.
STEFANO
LIMONTINI**
ortopedico
esperto in
medicina cellulare
a Cerano (No).

Tel. 02-70300159
20 gennaio
ore 15-16

Le origini

L'*Adansonia digitata* (il nome scientifico del baobab) è una pianta maestosa dell'Africa Subsahariana e del Madagascar. Le tribù africane utilizzano il decotto di radice come stimolante sessuale, per combattere l'infertilità e sostenere le donne in gravidanza e allattamento. Ma è la polpa dei frutti la parte più preziosa per la nostra salute. Essiccata, dà vita a un nuovo integratore dalle notevoli proprietà anti-età.

Cosa contiene

Sia l'Unione Europea sia il Ministero della Salute Italiano hanno riconosciuto le proprietà nutrizionali del baobab, definendolo un alimento completo. Nel 2015 il Dipartimento di scienze farmaceutiche dell'Università di Ferrara ha confrontato gli antiossidanti della polpa di baobab con quelli di altri frutti quali agrumi, fragole e kiwi. Il contenuto di vitamina C è risultato 6 volte superiore all'arancia: 290 mg ogni 100 g.

«Il baobab fornisce vitamine del gruppo B (B1, B2, B6) e PP, utili per il sistema nervoso, la memoria e la concentrazione. Apporta anche la A, la D, la E e la F, oltre agli Omega 3, 6 e 9» spiega Stefano Limontini, ortopedico esperto in medicina ortomolecolare a Cerano (No). «Inoltre, i frutti del baobab hanno il 25% di fibre prebiotiche, che rappresentano il nutrimento dei probiotici, i "batteri buoni" dell'intestino che curano la disbiosi e rinforzano le difese immunitarie».

La dose ideale

Particolarmente indicata in inverno, per dare la carica all'organismo e creare uno scudo naturale contro virus e batteri, la polvere di baobab si trova sfusa o in bustine predosate. «L'ideale è assumerne 5 grammi a colazione, disciolti nell'acqua, nel tè, nel latte o nello yogurt», prosegue il dottor Limontini. «Preso per 3 mesi, nei periodi di affaticamento psicofisico, si rivela un ottimo tonico antistress». Altre info su: www.fimastar.com