



Camu Camu Myrciaria Dubia

Introducción a las
Medicinas
Ancestrales



Camu Camu

El camu-camu tiene muchísima más vitamina C que cualquier otro alimento. Junto a sus demás fitocomponentes, esta lo convierte en un poderoso antioxidante que previene y cura enfermedades

El arbusto camu-camu, originario de la Amazonía peruana, produce un fruto del mismo nombre muy rico en fitoquímicos y con grandes propiedades para la salud.

Este fruto, del tamaño de una uva grande, piel púrpura y carne amarilla, destaca por encima de todo por su extraordinario contenido en vitamina C: aporta nada más y nada menos que 2.145 mg por 100 g. Esta es la mayor cantidad nunca encontrada en un alimento de la Tierra. Aunque la cantidad en miligramos de esta vitamina en el camu-camu es inferior a la de los comprimidos sintéticos de vitamina C, evidencias científicas sugieren que es más efectiva que el ácido ascórbico o vitamina C sintética. Con tan solo un tercio de cucharadita al día, pacientes bajo supervisión han reportado mejoras en su salud.

UN FRUTO CAMPEÓN EN VITAMINA C Y OTROS ANTIOXIDANTES

El camu-camu contiene una gran cantidad de bioflavonoides y de aminoácidos esenciales como la serina, la valina y la leucina. Es, como decíamos, una riquísima fuente de vitamina C, hasta 60 veces mayor que las naranjas, y por cada 100 g contiene 355 mcg de pigmentos carotenoides, entre ellos la luteína y la zeaxantina, los más presentes en el fruto.

Proporciona también muy buenas dosis de manganeso (2,1 mg por 100 g), y es fuente de otros minerales como el cobre, el hierro y el calcio. Esta riqueza nutritiva y antioxidante convierte al camu-camu en un alimento con numerosas propiedades para la salud.

Camu Camu (Myrciaria Dubia)



Camu Camu arbusto proveniente de la Amazonia peruana,



Los frutos se utilizan para combatir diferentes enfermedades .



1. FORTALECE LAS DEFENSAS

Al contener elevadísimas cantidades de vitamina C, mejora las defensas y nos aporta energía y buen humor. La vitamina C ayuda a depurar y sanar el cuerpo, combatiendo los efectos de los radicales libres y los patógenos que entran en el organismo.

2. PROTEGE EL HÍGADO

Su contenido en antioxidantes y fitoquímicos ayuda a prevenir y curar enfermedades hepáticas (resulta especialmente útil en la cirrosis). Esto es así gracias a un componente llamado 1-metilmalato.

3. MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

Grandes cantidades de vitamina C pueden estimular la secreción de serotonina, la conocida hormona de la felicidad.

Por esto, el camu-camu se empieza a suministrar como antidepresivo en medicinas y terapias holísticas.

4. CUIDA LAS MUCOSAS Y ENCÍAS

Su capacidad antioxidante y antiviral ayuda a prevenir infecciones e inflamaciones de mucosas y encías.



Camu Camu (Myrciaria Dubia) . Kayara Store .

5. EFECTO ANTI-AGING

Se estudia su poder antioxidante para combatir el envejecimiento prematuro y la degeneración celular. Por su riqueza en vitamina C combate la inflamación, uno de los factores más influyentes en el envejecimiento de las células, estrés oxidativo y dolor crónico.

6. MEJORA LA SALUD OCULAR

El camu-camu puede tener un efecto positivo en la prevención de la degeneración macular. Esto es debido no solo a su contenido en vitamina C, sino a los carotenoides luteína y zeaxantina.