

Guarana nennt man das aus dem Seifenbaumgewächs "Paulina Cupana" gewonnene braungelbe Pulver. Die Indianer des brasilianischen Regenwaldes verwenden es seit Generationen für ihre Zeremonien und Energiedepot bei mehrtägigen Jagdausflügen. Guarana ist Nahrung und Stimulanz zugleich. Die Samen sind reich an Fett, Stärke und Eiweiss. Die ersten Europäer, die mit Guarana zu Beginn des letzten Jahrhunderts in Kontakt kamen, beschrieben die Wirkung als einen anhaltenden physischen und psychischen Auftrieb.

Guarana enthält ca. 4% Guarantin, welches als das stärkste natürlich vorkommende Koffein gilt. Dieses hochwirksame reine Koffein ist frei von Reizstoffen und an Ballaststoffe und Rohfasern gebunden. Deshalb wird es langsam und schonend über den Darm aufgenommen. Die Aufnahme von dem im Kaffee enthaltenen Koffein erfolgt dagegen stossweise im Magen. Aus diesem Grund wird Guarana gerade solchen Menschen empfohlen, die Kaffee oder Schwarztee nicht vertragen, aber auf die belebende Wirkung nicht verzichten wollen. Besonders in der heutigen stressgeplagten Zeit, sind die Eigenschaften von Guarana sehr wertvoll. Viele Studenten nehmen es beispielsweise vor Prüfungen oder zum Lernen, LKW-Fahrer nehmen es bei langen Autofahrten, Manager bei langen Arbeitszeiten und auch viele Sportler schwören auf Guarana.

**TIPP:** So machen Sie sich ihren eigenen Energie-Drink: In ein Glas geben Sie zwei Teelöffel Gersten- oder Weizengraspulver und einen mehr oder weniger gehäuften Teelöffel gemahlene Guaransamen. Das ganze mit Multivitaminsaft auffüllen und gut durchmischen. Gibt schnell Energie und versorgt Sie gerade im Sommer oder beim Sport mit wertvollen Vitaminen und Proteinen.

**Herkunft:** Brasilien

**Zutaten:** Guaranasamen gemahlen ohne weitere Zusätze.

**Anwendung:** Beginnen Sie mit einem halben Teelöffel (ca. 2 g), bei Bedarf steigern Sie die Menge auf 1 Teelöffel pro Tag. Eine Einnahme am Morgen ist empfehlenswert.

**Nährwertangaben pro 100 g:** Brennwert 1.182 kJ / 278 kcal, Fett 2,4 g davon gesättigte Fettsäuren 0,7 g, Kohlenhydrate 53,4 g davon Zucker 6,3 g, Eiweiß 12,5 g, Salz: 0,04 g, Koffein 3,9 g.

Auch erhältlich in Ihrer Apotheke. Bitte fragen Sie Ihren Apotheker nach folgender Bestellnummer:

PZN8811608 Guarana Pulver 100g

PZN8811614 Guarana Pulver 250g

