Dane aktualne na dzień: 27-11-2026 10:05

Link do produktu: https://daryzdrowia.pl/guayusa-swiete-drzewo-kofeinowe-p-2462.html



Guayusa – święte drzewo kofeinowe

Opis produktu

Kuzyn Yerba Mate - guayusa pochodzi z Ekwadoru. Jest zaliczane do trzech świętych drzew kofeinowych, czyli **Ilex Paraguariensis (Yerba Mate), Ilex Vomitoria (Yaupon) i ILEX GUAYUSA.**

Skład ma zbliżony do yerba mate, jednak smak jest łagodniejszy.

Guayusa przynosi:

- **uspokojenie,**
- **zmniejszenie uczucia stresu i niepokoju,**
- **stabilizację nastroju**
- **zwiększenie intensywności fal alfa w mózgu, co ma wpływ na poprawę koncentracji, zdolności do nauki i ogólnej bystrości umysłu.**
- **wyostrzenie zmysłów**
- **wywoływanie świadomych snów**

Liście Guayusa zawierają kofeinę (1,73–3,48 %), teobrominę i inne dimetyloksantyny (między innymi paraksantynę i teofilinę). Zawiera również między innymi L-teaninę, kwas galusowy, guanidynę, kwas izomasłowy, kwas nikotynowy, kwas askorbinowy, ryboflawinę, cholinę, pirydoksynę, triterpeny, kwas chlorogenowy i cukry.[wiki]

Sposób przygotowania:

Wrzuć 2-3 łyżki suszu do 250ml zimnej wody, doprowadź do wrzenia i gotuj na niewielkim ogniu do 10 minut. Odcedzić przez sitko. Tak przygotowany napar można pić na zimno lub ciepło, z dodatkiem ulubionego soku owocowego, z dodatkiem miodu lub innego słodzika. Gotowanie pozwala uzyskać najmocniejsze działanie

Wariacje zaparzania.

zalać wodą o temperaturze do 80 st. C i parzyć przez ok. 10 min. pod przykryciem. Pozwala to wydobyć większą ilość witamin, jest bardziej odżywcza ale mniej pobudzająca.

zalać wrzątkiem – uzyskuje się wtedy mocniejszy napar, ale traci się większość składników odżywczych

połączyć z Yerba Mate. Uzyskuje się smaczny napój o dużym działaniu.

Uwaga: **guayusa** dopuszczona jest do legalnej sprzedaży, ale nie powinny go spożywać osoby biorące leki przeciwdepresyjne z grupy SSRI (np. Prozac, Zoloft) ponieważ jest inhibitorem MAO o dość znacznej sile. [za yerbamarket.com]

Zobacz ofertę w sklepie