

# EL SUPERALIMENT MIL·LENARI QUE REGULA EL COLESTEROL, I SUCRE EN SANG



És fonamental incloure aquest tipus de productes diàriament per tenir una dieta sana. Els superaliments s'han convertit en un dels pilars bàsics de la nostra gastronomia i encara han acompanyat a la humanitat des de fa milers d'anys per la seva popularitat i ha augmentat de forma considerable fa relativament poc. I tot ja que les multipropietats que ofereixen són beneficioses per l'organisme, per la qual cosa incloure'ls a la nostra alimentació diària és important per portar una dieta sana (és clar a més de realitzar un esport com el futbol).

Entre els superaliments més coneguts es troben l'àloe vera, les nous, la coliflor, el salmó, el iogurt, la canyella o els espinacs, però també podem ampliar el ventall i atrevir-nos amb sabors i textures noves. En aquest grup es troben, entre altres, l'aronia , molt útil per combatre la infecció d'orina;

el foni, per acabat amb l'estrenyiment; l'okra, per reduir la fatiga i millorar la memòria; la moringa, per aprimar-se; maca, per potenciar la libido; amarant, si vols millorar la salut del teu cabell i el kale si et notes cansat i sense energia.

Un altre d'ells és el noni, un fruit tropical típic de la Polinèsia. La seva capa exterior és de color verd pàl·lid i el seu interior pot recordar a la xirimoia, de carn blanca i plena d'ossos. Malgrat que sigui un fruit tropical, no es massa saborós, per això es pren en forma de suc mesclat amb sucres o mel.

El noni pertany a la família de les rubiàcies, com el cafè, i se li atribueixen moltes propietats, en gran part per un dels seus components, la proxeronina. De fet, cultures natives, com les de la Polinèsia, fa mil·lennis (que ...) usant-lo per millorar el seu estat de salut.

### **Beneficis del noni**

#### **GRAN ANTICANCERIGEN**

Existeixen estudis que afirmen que el suc de noni prové la formació d'adductes d'ADN, és a dir, la unió de l'ADN a substàncies químiques, el que causaria cèl·lules canceroses.

#### **REDUEIX EL COLESTEROL I EL SUCRE**

Els antioxidants del noni redueixen el colesterol i preveu l'arterioesclerosi. A més ,ajuden a regular el sucre en sang i la tensió arterial.

#### **PROPIETATS ANALGÈSIQUES**

L'extracte del noni té propietats sedatives i analgèsiques. Es pot utilitzar per sanar cops i ferides, així com curar el mal de queixal i reduir la febre.