

CAMU CAMU (Myrciaria dubia)

CamuCamu - eine Frucht, die in vielen Gebieten des Amazonasbeckens weit verbreitet ist, hat zwischen **30 bis 60 mal** mehr Vitamin C als unsere Zitrusfrüchte Zitrone oder Apfelsine. Man wundert sich, dass diese exzellente, nur wild wachsende Frucht erst seit wenigen Jahren in das Bewusstsein einer breiteren Öffentlichkeit geraten ist. Aber bis nicht vor langer Zeit wurde sie nur vor Ort zu Saft bereitet. Das hat seinen Grund darin, dass die von Natur aus sehr herb schmeckende Frucht Camu Camu, sehr bald zu fermentieren beginnt, wenn sie nicht sofort vor Ort gekühlt aufbewahrt oder verarbeitet wird.

Erst seit Mitte der neunziger Jahre, wird Camu Camu von der lokalen Bevölkerung auch angebaut und nicht mehr nur gesammelt, da dieser Frucht große Chancen auf dem Markt gegeben wird. Und das nicht nur wegen ihres "Vitamin C" Gehaltes!

Obwohl bezüglich ihrer Wirkungen noch nicht viele wissenschaftliche Studien vorliegen, weiß man aus Erfahrung der Einheimischen und ersten Studien in den USA, dass Camu Camu neben ihrer Nährwerte auch **virushemmende Wirkungen** hat, den Organismus von Belastungen durch **Gifte wie Nikotin und Pharmaprodukte reinigt** und auch gut gegen **Migräne und Depressionen** ist. Auch sagt man Vitamin C Einfluss auf den Alterungsvorgang zu. Und natürlich gegen das, was uns im Winter besonders gerne befällt: **Grippe**.

Im Vergleich zu einer Orange hat Camu Camu nicht nur 30-60mal mehr Vitamin C, sondern auch **10 mal mehr Spurenelemente wie Eisen und doppelt so viel Phosphor**, enthält auch noch **Proteine, Beta Carotin, Calcium, Niacin (B3), Riboflavin (B2) und Thiamin (B1)**. Das neue, starke Interesse an Heilmitteln aus der Natur führt mittlerweile zu einer hohen Nachfrage.

CamuCamu ist auch ein **mächtiges Antioxydanz**, **entgiftet** den Organismus von Belastungen durch **Nikotin, Alkohol und chemischen Giften wie Medikamenten etc.**