

INTOLLERANZE & CO

Tutte le virtù della polpa di Baobab



di Tiziana Colombo

Ideale per gli intolleranti al lattosio



■ **Contro diabete e colesterolo**

■ **Antianemico:** grazie all'elevato contenuto di ferro e all'aumento della produzione di globuli rossi

■ **Antiastenico:** amminoacidi e vitamine che migliorano il benessere fisico e psichico

■ **Antidiarroico:** presenza di fibre

■ **Antiossidante:** limita lo sviluppo dei radicali liberi (invecchiamento)

Dal gusto leggermente aspro la polpa del Baobab è ricchissima di vitamina C (circa 7 volte rispetto a quella dell'arancia), possiede una notevole quantità di calcio (circa 3 volte più del latte), potassio e fosforo oltre alle fibre e agli amminoacidi essenziali. Consigliato per il benessere fisico di una persona agisce contro lo stato influenzale ridando forza e vitalità, non contiene Ogm e non vi è presenza di glutine, è quindi ottimo per i celiaci. Utile anche a coloro che soffrono di pancia gonfia e stitichezza. Non ha alcuna controindicazione o effetti collaterali, si consiglia comunque l'assunzione del frutto secondo le dosi post scritte.

In cucina è possibile utilizzare la polpa ridotta a cubetti come condimento per insalate, in succhi di frutta o yogurt; se tritata si realizza una "farina" utile per la realizzazione di biscotti e panificati. Inoltre se la polvere viene disciolta nell'acqua il suo utilizzo diventa di integratore alimentare. I frutti di questo gigante africano sono considerati sacri e soltanto gli iniziati e i saggi hanno il permesso di arrampicarsi sulla cima dell'albero. 5 g al giorno della polpa di questi frutti è utile a mantenere lo stato di benessere dell'organismo. [🔗cod 34009](#)

Forse non tutti sanno che la ricchezza di calcio rende la polpa del Baobab una fonte sostitutiva del latte per gli intolleranti al lattosio e un valido aiuto per gli anziani. Ma non solo, ci sono alcune intolleranze che scatenano nel nostro organismo coliti e gonfiori, un esempio potrebbe essere quelle provocate dal grano, ed è stato accertato che questi disturbi migliorano assumendo la polpa liofilizzata di baobab. Originaria dell'Africa centrale, l'Adansonia, nome scientifico del Baobab, si presenta con un'altezza media di circa 25 metri e con una circonferenza pari a circa 12 metri; il nome comune deriva dall'arabo "bu-hibab" che significa "padre di molteplici semi".

Leggende narrano che un tempo che questa pianta, sacra agli Africani, fosse l'albero dell'abbondanza: sempreverde e lussu-

reggiante. Gli uomini lo venerarono quasi come una divinità fino a che gli dei non si ingelosirono e decisero di capovolgerlo, per punirne la superbia; con altrettanta meraviglia scopriamo che il fiore del Baobab, bianco e delicato, dura una sola notte, dall'alba al tramonto.

Diverse sono le proprietà benefiche e terapeutiche di questa pianta, in particolare del suo frutto:

■ **Antinfiammatorio:** febbrifugo

■ **Analgesico**

■ **A livello topico:** l'olio o la pasta prodotti dalla polpa vengono applicati localmente come antiallergico, emolliente, rigenerante tonico prevenzione per le smagliature

■ **Migliora la digeribilità:** riequilibra il PH dello stomaco e protegge le mucose

■ **Combatte la stipsi:** le fibre aiutano il nostro intestino e il suo "lavoro"