

Sâmburele de avocado – cum și de ce să-l mănânci ?

Ați mâncat vreodată avocado ? Probabil că da.

Ați mâncat vreodată sâmburele(sămânța) de la avocado ? Probabil că nu. Niciun om normal n-a făcut-o.

Semințele conțin materialul genetic necesar pentru continuitatea speciei deci sunt pline de vitamine, minerale, aminoacizi.



Să vă prezint întâi **calitățile deosebite ale semințelor de avocado.**

1. Sunt o sursă completă de **vitamine, minerale și antioxidanți**. **70%** din totalul antioxidanților din avocado se află în semințe.

2. Antioxidanții din semințe sunt un **supliment excelent împotriva îmbătrânirii**(se poate face o loțiune dintr-un sâmbure de **avocado pisat și ulei de măsline** – se lasă câteva zile până când amestecul se face portocaliu, după care se poate folosi ca **tratament pentru piele** . O să am nevoie de câțiva voluntari pentru acest experiment de infrumusetare.)

3. Una dintre cele mai bune surse de **fibre naturale**, foarte importantă pentru **bolnavii de**

inimă deoarece **reglează nivelul colesterolului**.

4. Semințele de avocado conțin un flavonoid care **împiedică tumorile să crească**. Până acum experimentele s-au făcut doar pe șoarecii cu cancer.

5. **0 sursă excelență de potasiu**. Cu cât o fructă este mai coaptă cu atât nivelul de potasiu din sămânța scade.

6. Au proprietăți antiinflamatorii fiind utile pentru persoanele cu **artrită și alte afecțiuni ale articulațiilor**.

7. **Uleiul** care se extrage din aceste semințe aplicat pe piele îți **mărește nivelul de colagen**, deci devi tânăr și frumos. **Aplicat pe păr** face la fel minuni.

8. Îți **întărește sistemul imunitar** că să poți scapa de răceală și gripă.

9. **Sâmburele pisat**, făcut sub formă de **ceai** ar fi foarte bun pentru **astm**. N-am găsit nicio rețeta concretă dar o să experimentez.

10. Amerindienii foloseau semințele de avocado ca remediu pentru **disenterie și diaree**.



Acum lucrurile rele deoarece întotdeauna există și o parte neplăcută.

1. Sunt **toxice** pentru animale. Omoară câini, pisici, șoareci, păsări și alte creaturi.

2. Gustul este **amar** deci nu se pot consuma simple. Cel mai bine adaugi praful la un smoothie.

3. **Nu consumați în cantități mari** deoarece nu sunt foarte multe cercetări făcute despre ele și cine știe ce se poate întâmpla.



Eu o să le încerc de dragul științei sub diferite forme. Sunt acceptați voluntari pentru experimente. ☐

Update 10.03.2015 - am făcut **ceai** din pulbere și a fost bun, am adăugat în smoothieuri și am făcut și **ulei** din el – în toate cazurile n-am observat reacții adverse deci este ok

Dacă doriți să achiziționați **sâmbure de avocado pulbere** sunați la **0722.394.420** sau scrieți pe adresa de email **vladcpopescu@gmail.com**. Prețul este de **15 ron** pentru 50gr de pulbere uscată la deshidrator.