

Perché scegliere la polpa del frutto di Baobab



Oltre all'Aloe, definita la pianta magica, esiste anche un albero che è stato definito, storicamente, magico: è il baobab. Parliamo del suo frutto, con grandi proprietà e usi diversi, l'ultima novità di Benessence.

Il frutto del baobab

Il baobab è un albero maestoso, tipico dell'Africa centrale: furono proprio le popolazioni indigene a impiegare le sue parti - corteccia, foglie, semi, radici e frutti - come **cibo** e **rimedio naturale**, scoprendone le potenzialità appunto "magiche". Il primo a descrivere questa pianta in modo scientifico fu lo studioso francese Michael Adanson nel XVIII secolo.

Il suo frutto può avere forme variabili, da ovoidale fino a oblungo-cilindrica: la parte esterna è legnosa, mentre la **polpa**, suddivisa da filamenti in cui si trovano i semi, ha una **consistenza polverosa**, di colore bianco e con un sapore leggermente acidulo.

Le proprietà

Oggi la polpa del frutto di baobab viene definita un **superfood**, dopo approfondimenti scientifici che hanno confermato le sue potenzialità per la salute. Vediamo quali sono nello specifico le sue caratteristiche:

- è ricca di **vitamina C**: 1 frutto di baobab contiene 6 volte il quantitativo di vitamina C di 1 arancia. Un vero e proprio concentrato!
- è un pieno di **energia** e un **antistress**: la presenza di glucidi e vitamine migliora l'umore, allontana lo stress e regala energia e forza;
- contiene elevate quantità di **antiossidanti**: questa proprietà la rende perfetta per

- contrastare i radicali liberi, quindi l'invecchiamento cellulare;
- aiuta la **regolarità intestinale**: le fibre sono dei veri e propri prebiotici, vanno cioè a nutrire la flora intestinale "buona". In questo modo si ottiene un effetto positivo sulla regolarità intestinale in caso di stipsi o anche di diarrea;
 - no a **glicemia e colesterolo**: a livello della circolazione sanguigna, le proprietà di questo frutto permettono di controllare anche questi aspetti;
 - è un **antinfiammatorio** naturale: in Africa viene usato spesso in caso di febbre, e anche la scienza ha confermato le potenzialità antinfiammatorie;
 - è ricca di sali minerali, in particolare ferro: per questo è altamente consigliato in caso di **anemia** o disturbi mestruali.

Come puoi vedere sono tanti e diversi gli effetti positivi di questo frutto per la tua salute. Per questo l'ultima arrivata sul nostro sito è proprio lei, la [Polpa del frutto di Baobab biologica](#).



Un prodotto **VeganOk**, certificato Bio, che noi consigliamo di assumere quotidianamente nella quantità di 5 gr, corrispondente a **circa 2-3 cucchiaini**.

Puoi diluirla in acqua, succhi, frullati, smoothie, yogurt o anche associata alla farina, nella preparazione di torte e biscotti.

Ti ricordiamo di non eccedere nelle quantità e di inserire sempre questi alimenti in una dieta sana ed equilibrata.

[La trovi qui!](#)

Continua a seguirci per scoprire ricette sfiziose e interessanti, in cui utilizzare questo speciale ingrediente!