

Guarana

– Uppiggande och stimulerande

Guarana växer i Mauéindianernas land strax söder om ekvatorn, i Amazonas oändliga regnskogar. Ur fröna utvinns ett uppiggande extrakt med snabb verkan, som brukar märkas redan efter någon timme. Tar du koncentrerad guarana känner du nästan omgående effekten.



När rekommenderas Guarana?

När du står inför hårt fysiskt och psykiskt arbete verkar Guarana snabbt uppiggande.

Hur odlas Guarana?

Guarana odlas i regnskogen i schackbrädesliknande odlingar, en ruta för guarana och en ruta med orörd skog där arterna har utrymme att röra sig fritt, så att den biologiska mångfalden kan bevaras. Rätt skött, ger guarana lokalbefolkningen ett gott uppehälle och hjälper regnskogen att överleva.

Vad innehåller Guarana?

Koffein har tidigare ansetts vara den viktigaste beståndsdel, men idag vet man att guarana innehåller en rad andra viktiga beståndsdelar som har stor betydelse för den stimulerande effekten. Som jämförelse kan nämnas att en kopp kaffe innehåller sex gånger mer koffein utan att verka mer uppiggande.

Hur verkar guarana?

- Guarana är stimulerande, snabbar på reaktionsförmågan och lugnar pulsen.
- Guarana ökar den intellektuella prestationsförmågan.

- Guarana verkar uppiggande vid utmattning.

Är guarana säkert?

Guarana är inte beroendeframkallande och det föreligger inga biverkningsrapporter vid normal användning. Risken för koffeinmissbruk måste beaktas (kan medföra svårigheter att somna).

Barn, gravida kvinnor och personer som har hjärtproblem bör undvika guarana, liksom alla andra stimulerande medel.

Brasiliens hälsoministerium betraktar guarana som en av de mest effektiva och värdefulla medicinalväxterna. I USA har guarana erhållit sk GRAS-status, vilket innebär att det betraktas som allmänt säkert. Det kan dock finnas personer som är överkänsliga mot guarana.

När använder man Guarana?

- Under perioder av hårt fysiskt och/eller psykiskt arbete (tex tentamensläsning).
- Vid rehabilitering efter sjukdom.
- Vid lång bilkörning (kapslar).
- Under resor i tropiskt klimat då hetta och tidsomställningen stör koncentrationsförmågan.
- Vid träning och idrottande, framför allt i uthållighetssporter.

Kan idrottsmän ta guarana?

Guarana stärker koncentra-

tionsförmågan och hjälper idrottsmän att göra topprestationer. Ta max 3 gram guarana och senast ett par timmar före en tävling.

Ortis Guarana kommer från odlad guarana vilket är en stor fördel. Den växer under skyddade former och odlarna förädlar kontinuerligt sin guarana genom att bara nyplantera sticklingar från de hårdigaste och bästa exemplaren. I Ortis guarana används hela fröet, vilket innebär att alla aktiva beståndsdelar tas tillvara.

När våra odlare skördat sina guarana skall fröna skalas, lufttorikas, vattentvättas och slutligen rostas i ca sex timmar. De rostade fröna mals till ett pulver som blandas med vatten till en deg som rullas till 10 cm långa rullar.

Det är samma förfaringssätt som indianerna alltid tillämpat. Sedan blandar Ortis guaranan i ett välsmakande vin för att ge en god smak, snabba på upptaget och för att ge en naturlig konsivering.

Hur fungerar det?

Guarana används under perioder av hårt fysiskt och psykiskt arbete. Den snabbar på reaktionsförmågan, lugnar pulsen och är allmänt prestationshöjande.

Hur mycket ska man ta?

1-2 ampuller 15 ml eller 3-6 kapslar per dag.

Hur tar man det?

Guarana flytande intas rent eller utspädd i annan dryck. Kapslarna sväljes tillsammans med vatten.

Vad ingår?

Flytande: Pulver från Guaranafrön, Vitt vin 14% vol. Ett rör ger ca 22.5 mg koffein.

Kapsel: Pulver från Guaranafrön, cellulosafiber, titanoxid, järnoxid.

FÖRDJUPNING ►

Vanliga frågor om Guarana.

Hur snabbt verkar Guarana?

– Det tar ca 10-30 minuter innan man känner effekten. Den flytande Guarana kick verkar snabbare tack vare att alkoholinnehållet snabbar på upptaget.

Hur många kapslar motsvarar ett rör Guarana kick?

– Ett rör Guarana (15 ml) motsvarar 3 kapslar.

Hur länge håller effekten i sig?

– 6-10 timmar.

Guarana och Ginseng - vad är skillnaden?

– Guarana och Ginseng är två helt olika saker. Guarana är bär som växer på träd, ginseng är en rot. Guarana ger energi snabbt, inom 10-30 minuter, Ginseng har en adaptogen effekt och verkar först inom någon vecka.

DETALJERAD INFO NÄSTA SIDA ►

Detaljerad information:

Ingredienser kapslar

Extrakt av Guaranafrön (Paullinia cupana)

Kapsel: Vegetabilisk, framställd av cellulosa fibrer

Ingredienser flytande

Extrakt av Guaranafrön (Paullinia cupana), vitt vin (14 % vol).

Användning Guarana kick och Guarana kapslar

Vid behov av snabb extra energi. Vid nattsift, tentamensläsning, långa bilkörningar.

Dosering

3-6 kapslar per dag tillsammans med vatten

1-2 ampuller Guarana kick per dag. Intas ren eller utspädd i annan dryck.

En dos flytande Guarana kick = 15 ml, motsvarar 3 Guarana kapslar.

Förvaring flytande

Öppnad rumstemperatur. Oåtkomligt för barn.

Förvaring kapslar

Torr, rumstemperatur. Oåtkomligt för barn.

Hållbarhet

Se datumstämpel.

Rekommenderas

| | Ja | Nej |
|---------------------------|----|-----|
| Laktosintoleranta | x | |
| Glutenintoleranta | x | |
| Vegetarianer ¹ | x | |
| Veganer ¹ | x | |
| Diabetiker | x | |
| Gravida ² | | x |
| Ammande ² | | x |
| Barn ² | | x |

¹ Kapsel av vegetabiliskt ursprung

² Dessa grupper samt andra som av olika skäl skall undvika koffein eller andra stimulantia avråds från intag av Guarana.

Övrigt

Fri från färgämnen och konserveringsmedel.
100% naturliga ingredienser.

Näringsvärde flytande

| | per 100 ml | per 15 ml |
|-------------|------------|-----------|
| Energi | 176 Kcal | 26,4 Kcal |
| | 735,2 kJ | 110,3 kJ |
| Protein | 0,60 g | 0,09 g |
| Fett | 0 g | 0 g |
| Kolhydrater | 23,7 g | 3,55 g |
| Alkohol | 14% | |

Näringsvärde kapsel

| | per 3 kap |
|-------------|--------------------|
| Energi | 3,7 Kcal / 15,5 kJ |
| Protein | 0,15 g |
| Fett | 0,014 g |
| Kolhydrater | 0,74 g |

Interaktioner

Inga kända vid angiven dosering.

Biverkningar

Inga kända vid angiven dosering.

Tillverkning

Enligt GMP-regler för läkemedel.

Förpackning

Flytande: Brun 15 ml glasampull i pappkartong om två eller 10 st
Kapslar: Askar med 45 kapslar.

Kapslar packade i blister à 15 st.
Förpackade i pappask.

Beredningsform

Flytande / kapslar

Klassificering

Livsmedel

Tillverkare

ORTIS Laboratories Sprl
Hinter der Heck, 46
4750 Elsenborn, Belgien
sales@ortis.com
www.ortis.com

Legenden om Guarana.

De första kända guaranaodlarna var Maué-Sateresindianerna vars land omfattade ett område mellan floderna Madeira och Tapajos. Idag lever de i reservat. De anser att deras ursprungsp-lats, Nocoquem, ligger på den vänstra stranden av Tapajos, "där klipporna talar".

Deras skapelseberättelse knyter samman Guarana med härkomsten av deras förfäder. I begynnelsen levde två bröder och en syster vid namn Uniai. Hon var så vacker att alla djuren åtrådde henne och ormen gjor-

de henne gravid med hjälp av en förtrollad parfym. Hennes bröder upprördes och körde henne på porten. Hon fick föda sitt barn långt från Nocoquem, men hon berättade ofta för sin son om Nocoquem där det fantastiska Paranötträdet växte. Bröderna hade två fåglar som var satta att vakta trädet, men gossen som förtrollats av sin mors berättelser var envis och ville så oerhört gärna smaka på trädets frukter. Han övertalade sin mor och en gång begav de sig dit och plockade trädets

underbara nötter som de sedan rostade i elden. När bröderna fick veta detta blev de rasande och ersatte vaktfåglarna med en pålitlig apa.

När nu pojken lärt sig vägen till Nocoquem återvände han dit för att på nytt plocka paranötträdet frukter, men denna gång utan sin mor. Apan upptäckte pojken, spände sin båge och sköt pojken full av pilar. När Uniai fick veta vad som hänt begav hon sig dit och fann sitt döda barn under trädet. När hon begravde honom lovade hon sin

döde son "Du ska bli stor och mäktig och det mäktigaste träd kommer att växa ur dig. Du kommer att bota sjukdomar och ge styrka i krig och kärlek". Ur pojken vänstra öga växte den falska guaranan, warana-hop och det högra ögat växte den äkta guaranan, waraná-cé-cé.

Enligt legenden är det därför guaranabären ser ut som ögon. Senare föddes också ett barn ur trädet och reste sig från jorden. Han var Uniais barn och den förste Maué-indianen.