

Sacha inchi

złote ziarno Inków



Na peruwiańskiej ziemi rośnie mnóstwo zbóż, owoców i warzyw. W przeszłości były głównie pokarmem Inków, dziś podbijają świat. Wśród indiańskich superfoods karierę robią drobne orzeszki, źródło cennych witamin i minerałów.

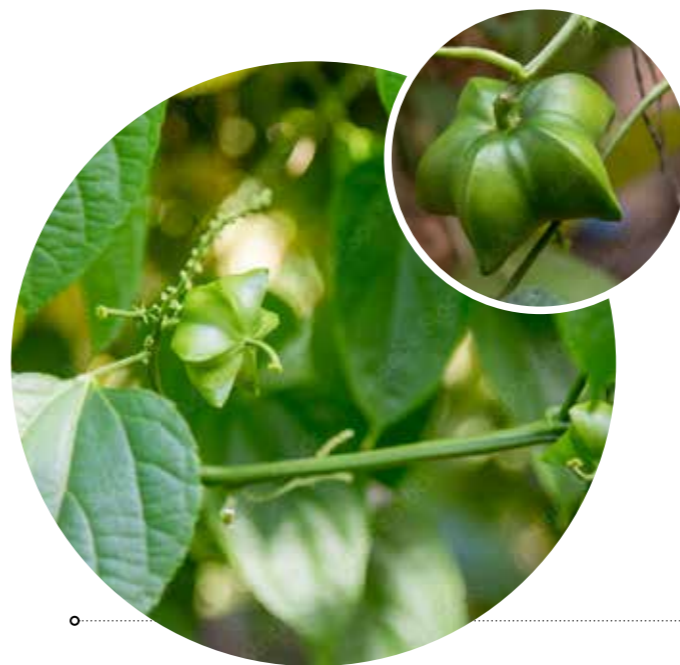
Na liście wartościowych, peruwiańskich produktów spożywczych znajdują się m.in. ziarna sachy inchi. Są one znane również jako orzeszki ziemne Inków Jibaro, ponieważ badacze odkryli, że były uprawiane już ponad 3000 lat temu. Ta roślina – z naukową nazwą *Plukenetia volubilis* – rośnie głównie w Amazonii, w okolicach peruwiańskich miast San Martín, Huánuco, Ayacucho i Junín. Wyróżnia się wyglądem – ma zielone, gwiaździste owoce i niewielkie rozmiary, ale przede wszystkim niesamowite właściwości odżywcze i prozdrowotne cenione przez medycynę naturalną. Roślina pojawia się sezonowo, w oryginalnej wersji można ją kupić od listopada do maja. Oferowana jest też

w postaci oleju, żelatynizowanej mąki i suplementów diety. Sacha inchi bywa wykorzystywana także w produkcji specyfików do pielęgnacji skóry.

Prozdrowotne działanie małych orzeszków

Według Social Health Security (EsSalud): „sacha inchi zawiera 93,6% białka i niezbędnych aminokwasów, które nie są wytwarzane przez organizm i muszą być spożywane w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia”.

Roślina ta ma wysoki indeks omega-3 (ponad 48%), omega-6 (36%) i omega-9 (8%), co pomaga kontrolować oraz zapobiegać problemom z sercem, poprawia pracę mózgu i stymuluje tworzenie nowych



”
Ma zielone, gwiaździste owoce i niewielkie rozmiary, ale przede wszystkim właściwości odżywcze i prozdrowotne cenione przez medycynę naturalną.

komórek, zmniejszając ryzyko zachorowania na raka (głównie raka okrężnicy, prostaty i piersi), a także obniża poziom cholesterolu w organizmie.

Skarby zawarte w drobnych nasionkach

Ministerstwo Rolnictwa i Irygacji Peru (MINAGRI) podaje, że sachy inchi zawiera procentowo więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych i mniej tłuszczów nasyconych niż wszystkie nasiona oleiste na świecie. Roślina ta ma również niebagatelne znaczenie w leczeniu stłuszczenia wątroby i drażliwej okrężnicy.

Ponadto jest rewelacyjnym przeciwutleniaczem, chroniącym komórki skóry przed uszkodzeniami powodowanymi przez promieniowanie ultrafioletowe. Dodatkowo wzmacnia system odpornościowy, zapobiegając zarażeniu się chorobami wirusowymi.

W sachy inchi znajdziemy znaczne ilości witaminy E, która rozszerza naczynia krwionośne, zapobiegając tym samym wielu schorzeniom układu

krwionośnego. Ponadto roślina ta w składzie odżywek do włosów idealnie nadaje się do przywracania i utrzymywania ich optymalnego wyglądu, od nasady aż po same końcówki. Sacha inchi nawilża i pozwala utrzymać skórę w zdrowiu. Z tego powodu świetnie nadaje się dla osób cierpiących na schorzenia dermatologiczne, jak nadwrażliwość czy suchość.

Sacha inchi zawiera witaminę A, która poprawia wzrok, a także witaminę D odpowiedzialną za stymulację (i wzmocnienie) rozwoju tkanki kostnej, a tym samym zapobieganie takim chorobom, jak osteoporoza i krzywica.

W tym wachlarzu prozdrowotnych składników nie może zabraknąć błonnika, który stwarza uczucie sytości (z tego powodu jest szeroko stosowany w dietach odchudzających) oraz reguluje prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. ■

Źródła: EsSalud, Correo, Indecopi, Hola Magazine, US Library of Medicine.

Marek Witkowski

Absolwent Wydziału Chemii UW (specjalizacja – synteza związków organicznych), równocześnie studiował pedagogikę. Pracował w Klinice Endokrynologii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego (laboratorium hormonów gonadowych – radioimmunologia). Zna język angielski, hiszpański, rosyjski, opanował podstawy włoskiego. Jego pasją jest farmakognozja (nauka o substancjach pochodzenia naturalnego, które są wykorzystywane jako leki). Jego żona Doris pochodzi z Peru. Syn Amaru jest informatykiem programistą. Córka Evelin jest magistrem biologii i doktorem chemii po UW. Jej specjalizacją to widma Ramana. Jest współwłaścicielem firmy chemicznej A.C.G. produkującej deemulgatory oraz firmy IncaPharma sprowadzającej zioła z Amazonii. Jego hobby to gotowanie (z żoną prowadzi kursy kuchni peruwiańskiej), podróże (odwiedził ponad 50 krajów), żeglarstwo, gra na gitarze i charango (andyjski instrument strunowy), brydż i szachy, zbieranie grzybów i wędkarstwo, narty. Od 7 lat interesuje się acetogeninami annonaceowymi (związkami znajdującymi się w roślinach z rodziny Annona) i ich działaniem w leczeniu chorób nowotworowych. W domu wszystko naprawi, chociaż mu się nie chce, bo z natury jest leniem. Bardzo lubi ludzi, zwłaszcza pogodnych. Szanuje dyskusje merytoryczne. Smuci go fakt, że ludzie są (według niego) gatunkiem inwazyjnym.

