

فاكهة المانجو ستين

هي أغنى مصدر لمادة كسانثونيس المضادة للأكسدة.
هذه الفاكهة الموسمية محبوبة لطعمها الحلو الحمضي قليلا و هي عبارة
عن فاكهة مدورة بحجم كرة التنس مع لحاء قوى و ناعم الذي يأخذ اللون
القرمزي عند النضج
و قشرتها بنفسجية داكنة أو بيضاء كما أن لبها حلو المذاق و ذو رائحة
عطرة و مقسمة إلى عدة قطاعات (يشبه منظر فصوص الثوم) و يتم
تناولها نيئة و يتم مزجها بالمشروبات و يتم تصنيعها كتورته أو تتم
إضافتها إلى المأكولات البحرية
تحتوى من ٤ إلى ٦ فصوص غالباً غنية بالمواد المضادة للأكسدة الجيدة
للقلب و تساعد في خفض الكولسترول و منع تلف الخلايا في القلب و
الأوعية الدموية

أماكن تواجدها:

وجدت في البلدان الاستوائية في جميع أنحاء آسيا ، على سبيل المثال
تايلاند ، والهند ، وماليزيا ، وفيتنام والفلبين. كما انه ينمو جيدا إلى حد
معقول في مجالات مثل هاواي وأستراليا المدارية الشمالية.



مناخها:

ويتطلب على مدار السنة ، جو دافئ ، رطب جدا ، ومناخ استوائي. ورغم ذلك ، فإن كثيرا من الناس قد حاول زرعها في أماكن أخرى ، مثل كاليفورنيا ، فلوريدا ، في البيوت الزجاجية الخاصة في أماكن ما خارج جنوب شرق آسيا. الشجرة فقط يمكن أن تنمو جيدا في المناطق المدارية ويتطلب وفرة الرطوبة. تايلاند أو بورما هي أصل البلدان التي وجدت المانجوستين.

نكهتها:

نكهتها لا تشبه أي شيء آخر نكهتها تتراوح ما بين الفراولة، الخوخ، والفانيليا البوطة وهي حلوة المذاق مع حموضة طفيفة جداً. فاكهة المانجوستين **mangosteen** تتكون من ٣ أجزاء رئيسية:

١. القشرة.

٢. اللب.

٣. بذور داخل اللب الأبيض.

عصير المانجوستين:

عقود من البحث تبين أن المانجوستين يحتوي على مواد مغذية ذات قيمة كبيرة لم تعرف من قبل! وهذه المواد الغذائية موجودة في القشر الخارجي للفاكهة وليس داخلها أي الجزء الذي نأكله.

من المتعارف عليه انه يوجد حوالي ٢٠٠ مضاد حيوي طبيعي يؤخذ من المواد الطبيعية، المانجوستين وحده يحتوي على ٤٣ وحده من هذه المضادات الحيوية.

أثمرت البحوث التي استمرت لسنوات إلى تحويل القشر الخارجي للفاكهة إلى عصير لذيذ الطعم وخالي من المواد الحافظة وهو طبيعي ١٠٠% بدون إضافة أية مواد كيميائية عليه وسأكتب لكم فوائد هذا العصير

تحتوي الفاكهة على مادة ال **Xanthones** وهي تعتبر أكثر فعالية بمائة مرة كمانع للتأكسد من كل من فيتامين أي ، سي و إي وله كذلك ميزات شافية هائلة جلوية في دراسات علمية مستفيضة من مختلف أرجاء العالم .

و تظهر هذه المواد مانعة التأكسد على نحو طبيعي و بكميات وفيرة في قشر فاكهة المانجوستين أكثر من أي مصدر غذاء آخر على وجه الأرض.

مميزات عصير المانجوستين المصنوع من قشر هذه الفاكهة:

مضاد للفيروسات، مضاد للفطريات، مضاد للبكتريا، مضاد للجراثيم، مضاد للأورام، مضاد للسرطان، مضاد للالتهابات، مضاد لالتهاب المفاصل، مضاد لتصلب الأنسجة، مضاد للآلام، مضاد للحساسية، مضاد للكآبة، مضاد لابيضااض الدم، مضاد للقرحة، مضاد للسكري و مضاد للربو ، ومضاد للشيخوخة.

المشاكل التي بإمكان المانجوستين معالجتها مثل:

١. مرض ضعف التركيز.
٢. مختلف أنواع الحساسية.
٣. التهاب غشاء الأنف المخاطي.
٤. الزهايمر (الخرف الكهلي).
٥. التهاب المفاصل، الربو.
٦. الجلطة الدموية.
٧. حرقه المريء.
٨. داء النفق الرسغي (تنمل الأصابع).
٩. الآلام المزمنة.
١٠. التليف العضلي.
١١. الكولسترول المرتفع.
١٢. سن اليأس للنساء.
١٣. مشاكل المفاصل و أكثر من ذلك الصداع النصفي و آلام الرأس.

١٤. الشلل الرعاشي و فقر الدم المنجلي.

١٥. السرطان بكافه أنواعه.

للمعلومية الصورة التي تعرض العصير الخاص بالفاكهة ما هي إلا عصير لقشر الفاكهة الذي يحوي جميع الفوائد المذكورة، لذلك نرى لون العصير يشبه لون عصير الرمان - رمانى- أو احمر قاتم مثل الفيمتو لكن طبيا العصير مفيد جدا ويحوي ٣٤ مضاد حيوي حيث العصير يستخدم للشراب أو الدهان الموضوعي - لأمراض الجلدية مثلا والحروق حيث اثبت فعالية قويه في إعادة بناء خلايا الجلد بسرعة فائقة هذا بالإضافة لفعاليته في جميع أنحاء الجسم حيث يفيد لأكثر من ٤٤ مرض منها السكري والضغط والسرطان والكلى والقلب والتشنجات العصبية وفقر الدم والتكسر وغيره.

. أجرى العلماء الدراسة على عدد من الأفراد حيث أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يستهلكون نصف لتر من عصير المانجوستين يوميا ينخفض لديهم مستوى مؤشرات الالتهاب و هو ما يدل على انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب و داء السكري خصوصا الأفراد المصابين بالسمنة حيث يرتفع لديهم مستوى هذه المؤشرات و يكونوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب و داء السكري .

. أظهرت دراسة جديدة لعلماء جامعة كاليفورنيا الأمريكية أن لعصير المانجوستين خصائص مضادة للالتهاب و التي قد تكون فعالة في منع الإصابة بأمراض القلب و داء السكري بالأفراد المصابين بالسمنة.

لا أعلم حقيقة أين تباع هذه الفاكهة.







مع تحيات : المهندس :
أيمن اللويزي
+20166477176