



La planta conocida como **aguaymanto**, **uchuva**, **uvilla** o bien **ushun1** (*Physalis peruviana*, también conocida por el término inglés *golden berry*) pertenece a la familia de las **solanáceas**, por lo tanto posee características similares a la familia de la **papa**, el **tomate** y el **tabaco**, aún cuando su crecimiento es **arbustivo**.

Esta pequeña fruta es un tesoro: cura la próstata, combate el estreñimiento y previene el cáncer de estómago, colon e intestino.

La naturaleza es muy diversa y en ella podemos encontrar la solución para todos nuestros males, sólo necesitamos conocer todos sus alimentos, frutos y vegetales para que podamos aprovechar todas sus propiedades.

Las golden berries son un fruto proveniente de una planta silvestre, son pequeñas, redondas y dulces, su color es amarillo y están dentro de una cascara que parece un capullo de papel, pero esta no puede ser ingerida.

Este fruto es autóctono del continente americano, pero su consumo se ha expandido debido a que es un fruto bastante beneficioso en el ámbito de la salud. Existen más de 50 tipos de golden berries y su uso se ha implementado desde la época precolombina.

Conoce este maravilloso fruto y todo lo que te puede aportar

Las golden berries es muy característica en la zona de los andes, especialmente en Perú y Colombia. En el pasado, la fruta era cultivada muy minuciosamente en los valles que era considerados “sagrados” por los incas.

Su difusión al resto del mundo se vio a partir del siglo XVIII, donde su uso era casi exclusivo para gente de una clase social alta. Hoy en día se puede encontrar disponible para todo tipo de personas, y los principales consumidores son Alemania e Inglaterra.

Este fruto también se consigue bajo diferentes nombres, en Perú la llaman aguay manto, en Bolivia capullí, en Colombia le dicen uchuva, en Venezuela la conocen como cerezas de Judas y en México le

llaman **cereza del Perú**.

Los beneficios que te puede otorgar esta fruta, son los siguientes:

- * Es una fuente de vitaminas A, B y C.
- * Es un potente energizante, excelente para niños y deportistas.
- * Ayuda al crecimiento y desarrollo del cuerpo, ya que contiene muchas proteínas y fósforo.
- * Benefician en la purificación de la sangre.
- * Sirve de tratamiento para dolores bucofaríngeos.
- * Es un gran diurético.
- * Nivelan el colesterol de la sangre.
- * Mejora la digestión, evitando así el sufrir de estreñimiento.

Así bien, puedes comenzar a considerar probar más seguido este fruto y así podrás gozar de un estado de salud óptimo.