

Tények a Goji bogyóról:

- 19 aminosavat (a fehérjék építőkövei) tartalmaz, melyek közül 8 esszenciális, azaz nélkülözhetelen az élethez.
- 21 nyomelemet tartalmaz, köztük germániumot, amely ritkán fordul elő élelmiszerben és amely rákellenes hatású.
- Több fehérjét tartalmaz (13%), mint a teljes kiőrlésű gabona.
- Az antioxidáns karotinoidok egész tárházát tartalmazza, beleértve a béta-karotint is (s jobb forrása annak, mint a sárgarépa!), és a zeaxantint, ami a szemet védi. Minden élelmiszernél több karotinoidot tartalmaz.
- Még a narancsnál is több C-vitamin található benne.
- Valamennyi B-vitamin megtalálható benne, amelyek nélkülözhetetlenek a táplálék energiává alakításához.
- E-vitamint is tartalmaz, ami ritkán fordul elő gyümölcsökben, csak gabonában és magvakban.
- Béta-szitoszterolt, egy gyulladásgátlót is tartalmaz, amely szintén csökkenti a vér koleszterin szintjét és amelyet szexuális impotencia és prosztatata megnagyobbodás kezelésére is használnak.
- Esszenciális zsírsavakat is tartalmaz, melyek szükségesek a szervezet hormon termeléséhez, és az agy és idegrendszer tökéletes működéséhez.
- Ciperont is tartalmaz, s ez a szeszkviterpén előnyösen hat a szívre és a vérnyomásra, és kedvezően befolyásolja a menstruációs zavarokat. A méhnyakrák kezelésére is használják.
- Szolavetivont tartalmaz, amely erőteljes gomba-ölő és baktérium-ölő vegyület.
- Fizalint tartalmaz, amely hatásos a leukémia főbb típusainak kezelésében. Bebizonyították erről a vegyületről, hogy növeli a lép természetes "killer-sejt" aktivitását, a normál és a tumoros egérben, és rák-ellenes hatása széles spektrumú. A hepatitisz B kezelésében is használják.
- Betaint tartalmaz, amely a máj kolin termelésében tölt be szerepet, s amely vegyület jótékonyan hat idegesség esetén, javítja a memóriát, gyorsítja az izom-növekedést és védi a májat is. A betain metil csoportjai révén a szervezet energia folyamataiban is részt vesz, segít csökkenteni a homocisztein szintet, amely a szív-betegségek elsődleges rizikó faktora. DNS védő hatása is ismert.

A Goji bogyó gazdag C-vitamin forrás, 500-szor annyi C-vitamint tartalmaz súly-arányosan, mint a narancs, és többet, mint bármilyen más gyümölcs. Az A-vitaminnak is kiváló forrása, ami nem meglepő, hiszen a bogyó maga is szép vörös színű. Tartalmaz továbbá B1, B2, B6 és E vitamint, melyek köztudottan anti-oxidánsok.

A szelénium és a germánium bőséges forrása is, és számos klinikai vizsgálatban, köztük rák-betegek gyógyításában is alkalmazták: a kemoterápiában részesülő rák-betegek esetén máj-védő hatással bír. A távol-keleti medicinában a chi-hiányt korigálja e két elem, ami azt jelenti, hogy az alacsony energiájú emberek, akik álmatlanságban, szívritmuszavarban, és

szorongásban szenvednek, jobban érzik magukat, ha Goji bogyót fogyasztanak.

A gyümölcs 18 aminosavat (többet, mint a lépesméz) és 21 féle nyomelemet tartalmaz, valamint linolén savat, és több béta-karotint, mint a sárgarépa.

In vitro tanulmányok azt mutatják, hogy a Goji bogyóban található ásványi anyagoknak köszönhetően több féle rák-sejtet is elpusztíthat. Feltételezhetően olyan mechanizmussal, hogy meggátolja a rák-sejtek osztódását, amely által csökken azok reprodukív kapacitása. Egy Japánban végzett átfogó tanulmány szerint, a kontroll csoporthoz képest a rákbetegek 58%-ában csökkent a tumor növekedés a Goji bogyót hatására. Egy Mongóliában végzett tanulmány azt mutatta, hogy a Goji bogyót fogyasztó betegeknek jelentősen megnőtt a lymfocita aktivitása, és vérük „megfiatalodott“.

A Lycium Barbarum (a Goji latin neve) számos legendás egészség-növelő hatását tudományos tanulmányok erősítik meg. Ezek a:

- immunválaszt fokozó hatás
- kimerültség ellenes hatás
- súly-csökkenés
- szabad gyök gátlás

A Goji gyümölcse az az élelmiszer, amely az ORAC-skálán a legmagasabb, 3472 egységnyi, antioxidáns hatással rendelkezik.

Az ORAC-skála az USA mezőgazdasági minisztériuma által standardizált minősítés az élelmiszerek antioxidáns szintjének mérésére. Az ORAC az „Oxygen Radical Absorbance Capacity“ (oxigén gyök abszorbancia kapacitás) kifejezés rövidítése, és egysége az ORAC-egység/ 100 g élelmiszer.

Tények a Goji bogyóról:

- **19 aminosavat (a fehérjék építőkövei) tartalmaz**, melyek közül 8 esszenciális, azaz nélkülözhetelen az élethez.
- **21 nyomelemet tartalmaz**, köztük germániumot, amely ritkán fordul elő élelmiszerben és amely rákellenes hatású.
- Több **fehérjét** tartalmaz (13%), mint a teljes kiőrlésű gabona.
- Az **antioxidáns karotinoidok** egész tárházát tartalmazza, beleértve a **béta-karotint** is (s jobb forrása annak, mint a sárgarépa!), és a **zeaxantint**, ami a szemet védi. Minden élelmiszernél több karotinoidot tartalmaz.
- Még a narancsnál is több **C-vitamin** található benne.
- Valamennyi **B-vitamin** megtalálható benne, amelyek nélkülözhetetlenek a táplálék energiává alakításához.
- **E-vitamint** is tartalmaz, ami ritkán fordul elő gyümölcsökben, csak gabonában és magvakban.
- **Béta-szitoszterolt**, egy gyulladásgátlót is tartalmaz, amely szintén csökkenti a vér koleszterin szintjét és amelyet szexuális impotencia és prosztatata megnagyobbodás kezelésére is használnak.
- **Esszenciális zsírsavakat** is tartalmaz, melyek szükségesek a szervezet hormon termeléséhez, és az agy és idegrendszer tökéletes működéséhez.
- **Ciperont** is tartalmaz, s ez a szeszkviterpén előnyösen hat a szívre és a vérnyomásra, és kedvezően befolyásolja a menstruációs zavarokat. A méhnyakrák kezelésére is használják.
- **Szolavetivont** tartalmaz, amely erőteljes gomba-ölő és baktérium-ölő vegyület.
- **Fizalint** tartalmaz, amely hatásos a leukémia főbb típusainak kezelésében. Bebizonyították erről a vegyületről, hogy növeli a lép természetes "killer-sejt" aktivitását, a normál és a tumoros egérben, és rák-ellenes hatása széles spektrumú. A hepatitisz B kezelésében is használják.
- **Betaint** tartalmaz, amely a máj kolin termelésében tölt be szerepet, s amely vegyület jótékonyan hat idegesség esetén, javítja a memóriát, gyorsítja az izom-növekedést és védi a májat is. A betain metil csoportjai révén a szervezet energia folyamataiban is részt vesz, segít csökkenteni a homocisztein szintet, amely a szív-betegségek elsődleges rizikó faktora. DNS védő hatása is ismert.



A Goji bogyó gazdag C-vitamin forrás, **500-szor annyi C-vitamint tartalmaz** súly-arányosan, mint a narancs, és többet, mint bármilyen más gyümölcs. Az **A-vitaminnak** is kiváló forrása, ami nem meglepő, hiszen a bogyó maga is szép vörös színű. Tartalmaz továbbá **B1, B2, B6 és E vitamint**, melyek köztudottan anti-oxidánsok.

A **szelénium és a germánium** bőséges forrása is, és számos klinikai vizsgálatban, köztük rák-betegek gyógyításában is alkalmazták: a kemoterápiában részesülő rák-betegek esetén máj-védő hatással bír. A távol-keleti medicinában a chi-hiányt korrigálja e két elem, ami azt jelenti, hogy az alacsony energiájú emberek, akik álmatlanságban, szívritmuszavarban, és szorongásban szenvednek, jobban érzik magukat, ha Goji bogyót fogyasztanak.

A gyümölcs **18 aminosavat** (többet, mint a lépesméz) és **21 féle nyomelemet** tartalmaz, valamint **linolén savat**, és több **béta-karotint**, mint a sárgarépa.

In vitro tanulmányok azt mutatják, hogy a Goji bogyóban található ásványi anyagoknak köszönhetően többféle rák-sejtet is elpusztíthat. Feltételezhetően olyan mechanizmussal, hogy meggátolja a rák-sejtek osztódását, amely által csökken azok reprodukív kapacitása. Egy Japánban végzett átfogó tanulmány szerint, a kontroll csoporthoz képest a rákbetegek 58%-ában csökkent a tumor növekedés a Goji bogyót hatására. Egy Mongóliában végzett tanulmány azt mutatta, hogy a Goji bogyót fogyasztó betegeknek jelentősen megnőtt a lymphocita aktivitása, és vérük

„megfiatalodott“.

A Lycium Barbarum (a Goji latin neve) számos legendás egészség-növelő hatását tudományos tanulmányok erősítik meg. Ezek a:

- immunválaszt fokozó hatás
- kimerültség ellenes hatás
- súly-csökkenés
- szabad gyök gátlás

A Goji gyümölcse az az élelmiszer, amely az ORAC-skálán a legmagasabb, 3472 egységnyi, antioxidáns hatással rendelkezik.

Az ORAC-skála az USA mezőgazdasági minisztériuma által standardizált minősítés az élelmiszerek antioxidáns szintjének mérésére. Az ORAC az „Oxygen Radical Absorbance Capacity” (oxigén gyök abszorbancia kapacitás) kifejezés rövidítése, és egysége az ORAC-egység/ 100 g élelmiszer.

Tények a Goji bogyóról:

- **19 aminosavat (a fehérjék építőkövei) tartalmaz**, melyek közül 8 esszenciális, azaz nélkülözhetelen az élethez.
- **21 nyomelemet tartalmaz**, köztük germániumot, amely ritkán fordul elő élelmiszerben és amely rákellenes hatású.
- Több **fehérjét** tartalmaz (13%), mint a teljes kiőrlésű gabona.
- Az **antioxidáns karotinoidok** egész tárházát tartalmazza, beleértve a **béta-karotint** is (s jobb forrása annak, mint a sárgarépa!), és a **zeaxantint**, ami a szemet védi. Minden élelmiszernél több karotinoidot tartalmaz.
- Még a narancsnál is több **C-vitamin** található benne.
- Valamennyi **B-vitamin** megtalálható benne, amelyek nélkülözhetetlenek a táplálék energiává alakításához.
- **E-vitamint** is tartalmaz, ami ritkán fordul elő gyümölcsökben, csak gabonában és magvakban.
- **Béta-szitoszterolt**, egy gyulladásgátlót is tartalmaz, amely szintén csökkenti a vér koleszterin szintjét és amelyet szexuális impotencia és prosztatata megnagyobbodás kezelésére is használnak.
- **Esszenciális zsírsavakat** is tartalmaz, melyek szükségesek a szervezet hormon termeléséhez, és az agy és idegrendszer tökéletes működéséhez.
- **Ciperont** is tartalmaz, s ez a szeszkviterpén előnyösen hat a szívre és a vérnyomásra, és kedvezően befolyásolja a menstruációs zavarokat. A méhnyakrák kezelésére is használják.
- **Szolavetivont** tartalmaz, amely erőteljes gomba-ölő és baktérium-ölő vegyület.
- **Fizalint** tartalmaz, amely hatásos a leukémia főbb típusainak kezelésében. Bebizonyították erről a vegyületről, hogy növeli a lép természetes "killer-sejt" aktivitását, a normál és a tumoros egérben, és rák-ellenes hatása széles spektrumú. A hepatitisz B kezelésében is használják.
- **Betaint** tartalmaz, amely a máj kolin termelésében tölt be szerepet, s amely vegyület jótékonyan hat idegesség esetén, javítja a memóriát, gyorsítja az izom-növekedést és védi a májat is. A betain metil csoportjai révén a szervezet energia folyamataiban is részt vesz, segít csökkenteni a homocisztein szintet, amely a szív-betegségek elsődleges rizikó faktora. DNS védő hatása is ismert.



A Goji bogyó gazdag C-vitamin forrás, **500-szor annyi C-vitamint tartalmaz** súly-arányosan, mint a narancs, és többet, mint bármilyen más gyümölcs. Az **A-vitaminnak** is kiváló forrása, ami nem meglepő, hiszen a bogyó maga is szép vörös színű. Tartalmaz továbbá **B1, B2, B6 és E vitamint**, melyek köztudottan anti-oxidánsok.

A **szelénium és a germánium** bőséges forrása is, és számos klinikai vizsgálatban, köztük rák-betegek gyógyításában is alkalmazták: a kemoterápiában részesülő rák-betegek esetén máj-védő hatással bír. A távol-keleti medicinában a chi-hiányt korrigálja e két elem, ami azt jelenti, hogy az alacsony energiájú emberek, akik álmatlanságban, szívritmuszavarban, és szorongásban szenvednek, jobban érzik magukat, ha Goji bogyót fogyasztanak.

A gyümölcs **18 aminosavat** (többet, mint a lépesméz) és **21 féle nyomelemet** tartalmaz, valamint **linolén savat**, és több **béta-karotint**, mint a sárgarépa.

In vitro tanulmányok azt mutatják, hogy a Goji bogyóban található ásványi anyagoknak köszönhetően többféle rák-sejtet is elpusztíthat. Feltételezhetően olyan mechanizmussal, hogy meggátolja a rák-sejtek osztódását, amely által csökken azok reprodukív kapacitása. Egy Japánban végzett átfogó tanulmány szerint, a kontroll csoporthoz képest a rákbetegek 58%-ában csökkent a tumor növekedés a Goji bogyót hatására. Egy Mongóliában végzett tanulmány azt mutatta, hogy a Goji bogyót fogyasztó betegeknek jelentősen megnőtt a lymfocita aktivitása, és vérük

„megfiatalodott“.

A Lycium Barbarum (a Goji latin neve) számos legendás egészség-növelő hatását tudományos tanulmányok erősítik meg. Ezek a:

- immunválaszt fokozó hatás
- kimerültség ellenes hatás
- súly-csökkenés
- szabad gyök gátlás

A Goji gyümölcse az az élelmiszer, amely az ORAC-skálán a legmagasabb, 3472 egységnyi, antioxidáns hatással rendelkezik.

Az ORAC-skála az USA mezőgazdasági minisztériuma által standardizált minősítés az élelmiszerek antioxidáns szintjének mérésére. Az ORAC az „Oxygen Radical Absorbance Capacity” (oxigén gyök abszorbancia kapacitás) kifejezés rövidítése, és egysége az ORAC-egység/ 100 g élelmiszer.