



Goji:

La fruta de la longevidad y la salud

La cereza goji ha demostrado ser uno de los alimentos con mayor densidad de nutrientes....

Y por generaciones ha sido llamada “la fruta de la longevidad y la salud”.



LA BAYA GOJI

Las **Bayas Goji** son frutas de color rojo intenso y tamaño similar a las pasas con un sabor entre arándano y cereza, que crecen en los valles de las montañas tibetanas del Himalaya.



LA BAYA GOJI



Los Hunzas, habitantes del Himalaya, son conocidos por ser el pueblo más sano y feliz de la tierra. De hecho su notable salud y su excepcional longevidad han llamado la atención de diversos investigadores porque entre ellos no se conocen además el cáncer, diabetes, artritis, enfermedades del corazón, ni el envejecimiento prematuro. Pues bien, una de las bases de la alimentación de los Hunzas es la ingesta diaria de más de 30 gramos de cerezas frescas Goji y una de sus bebidas preferidas es su jugo.

LA BAYA GOJI



Las **Bayas Goji** son tan veneradas por sus propiedades nutricionales y terapéuticas que en todo Asia central se celebra cada año una fiesta en su honor que dura dos semanas.

LA BAYA GOJI

Durante miles de años se ha utilizado la cereza Goji en la Medicina China para promover una salud vibrante, el bienestar y la energía vital denominada Chi.

Se dice que los primeros curanderos surgieron en el Himalaya, y que compartieron su sabiduría con los antiguos herboristas de China, el Tibet y la India.



Razones para integrar la cereza goji en tu dieta diaria

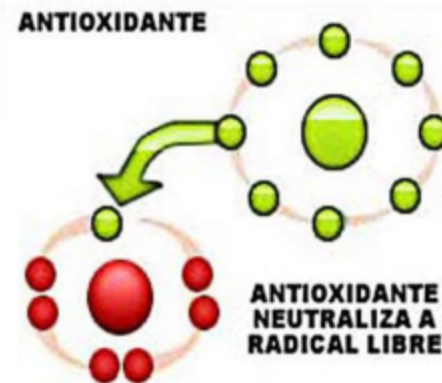


EL REMEDIO TIBETANO

1

Alarga la vida protegiendo al cuerpo del envejecimiento prematuro gracias a su potente capacidad antioxidante.

La fuerza de los antioxidantes y de los polisacáridos del **Goji** defiende al organismo **neutralizando** el daño que pueden causar los radicales libres y lo hace como ningún otro alimento natural.



EL REMEDIO TIBETANO

Food Antioxidant Levels



El Ministerio de Agricultura de Estados Unidos utiliza la llamada Escala **ORAC** para medir la **Potencia Total Antioxidante** de los alimentos. Se sugiere que los seres humanos han de consumir un mínimo de 5000 unidades ORAC al día, para combatir mediante la alimentación los posibles ataques de los radicales libres. Por ejemplo, para conseguir la dosis diaria de ORAC con manzanas, necesitaríamos comer 2.294 gramos de manzana (alrededor de 22 manzanas). **Sin embargo, comiendo apenas 20 gramos de bayas del goji se cubren las necesidades diarias de antioxidantes.** La razón es muy sencilla, 100 gramos de goji contienen 25.700 unidades ORAC.

2

Nos hace sentirnos más jóvenes.

El **Goji** estimula la liberación por parte de la glándula pituitaria de la hormona del crecimiento humano, conocida como “la hormona de la juventud”. Pues bien, entre los beneficios terapéuticos que provoca dicha hormona destacan los siguientes: reducción de la grasa corporal, sueño más reparador, mejora de la memoria, recuperación y/o mejora de la libido y retraso de la caída del cabello y de la aparición de canas.



3 Incrementa la energía y la fuerza, especialmente cuando el organismo lucha contra la enfermedad.

El **Goji** aumenta la tolerancia y la resistencia al ejercicio físico, ayuda a vencer el cansancio y a eliminar la fatiga especialmente en personas convalecientes de enfermedades o de cirugías.



4 Fortalece el corazón y la sangre, y mantiene la presión sanguínea en parámetros saludables.

El aumento de la presión sanguínea puede prevenirse significativamente gracias a los polisacáridos del **Goji**. Además, contribuyen a conservar la fuerza y la integridad del músculo corazón y de las arterias coronarias. Por otro lado, el **Goji** es un reconocido fortalecedor y rejuvenecedor de la sangre. Esta fruta estimula la producción de glóbulos rojos y de plaquetas.

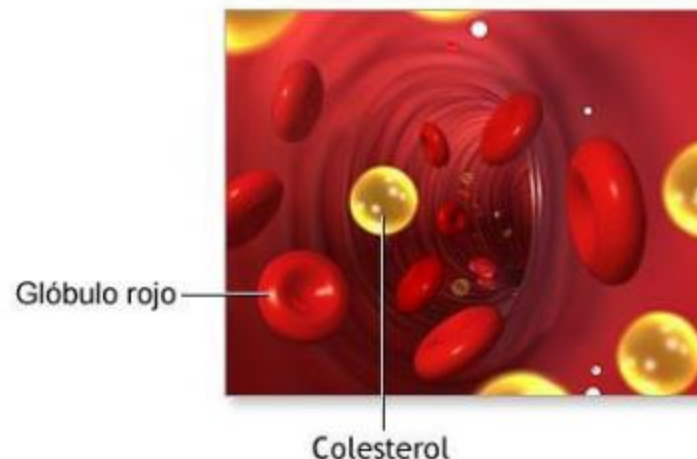


5

Reduce el colesterol y evita su depósito en los vasos sanguíneos.

Son varios los nutrientes del **Goji** que ayudan a reducir los niveles de colesterol. Sus flavonoides contribuyen de manera significativa a inhibir la peroxidación lipídica pero aún más relevante es el hecho de que esta fruta incrementa los niveles de una importante enzima de la sangre que evita la formación de estos peligrosos lípidos.

Vista interior de arteria normal



6 **Supone una ayuda inestimable para prevenir y tratar el cáncer.**

Es de llamar la atención su contenido en selenio, germanio (elementos muy difíciles de conseguir como parte de los alimentos) y cuatro polisacáridos exclusivos coordinadores de nuestro sistema inmunológico.

El **selenio y el germanio** actúan como antioxidante, ayudando a neutralizar los radicales libres que dañan las células y causan cáncer y son también eficaces para combatir los efectos de la **radioterapia y quimioterapia**.

Los cuatro polisacáridos exclusivos del Goji, trabajan en el cuerpo como directores y portadores de las instrucciones que las células utilizan para comunicarse entre sí. Estos polisacáridos mejoran la producción de interleuquina, una importante proteína celular que induce potentes respuestas **contra los tumores** en una gran variedad de cánceres y duplican su actividad.

7 Ayuda a normalizar los niveles de azúcar en sangre.

Sus polisacáridos tienen la capacidad de equilibrar el azúcar en sangre y la respuesta a la insulina. Además la betaína que contiene el goji puede prevenir el hígado graso y el daño vascular que a menudo se observa en los diabéticos.



8

Mejora la salud ocular y la visión.

Estudios actuales de científicos chinos han encontrado que reduce el tiempo que necesita la vista para adaptarse a la oscuridad y que mejora la visión en ambientes con luz escasa. Además sus poderosos carotenoides protegen frente a la degeneración macular y las cataratas.



9

Mejora la resistencia a las enfermedades y la respuesta inmune.



Tomar Goji da como resultado un incremento de hasta un 40% en la producción de SOD, una importante enzima que neutraliza radicales libres responsables de la progresión de las enfermedades. La enzima SOD ayuda a **regular la inmunidad** y controlar muchas de las funciones defensivas del cuerpo.

10

Restaura y repara el ADN.



El ADN es la sustancia química más importante del cuerpo pues garantiza que, a medida que necesiten reemplazarse, nuestros billones de células se reproduzcan fielmente como duplicados exactos y sanos. La exposición a sustancias químicas, contaminantes y radicales libres ocasiona daños o rupturas en el ADN lo cual puede dar origen a mutaciones genéticas, cáncer, e incluso, la muerte.

Los polisacáridos y la betaína del Goji ayudan a restaurar y reparar el ADN dañado y previenen posibles mutaciones.

11

Combate la inflamación y la artritis.

El **Goji** es capaz de elevar hasta en un 40% la producción de SOD (Superóxido dismutasa) que es la enzima antiinflamatoria y antiartrítica más poderosa del organismo.



12

Ayuda a perder peso.

Los polisacáridos de esta fruta reducen el peso corporal al mejorar la **transformación de los alimentos en energía en lugar de en grasa.** Además resulta útil para calmar la ansiedad de comer entre horas.



13 **Alivia el insomnio y mejora la calidad del sueño.**

En varios estudios médicos realizados con personas mayores con dificultades para dormir se pudo comprobar que la ingesta diaria de estas bayas ayuda no sólo a vencer el insomnio sino a tener una mejor calidad de sueño.



14

Mejora la respuesta sexual y la fertilidad de ambos sexos.



Incrementa de forma significativa los niveles de testosterona en la sangre aumentando así la libido tanto en los hombres como en las mujeres. Además tiene una capacidad inigualable para restablecer la esencia reproductiva de la mujer. En los hombres los polisacáridos que contiene alargan la vida de los espermatozoides e inhiben la degradación estructural y la muerte de las células testiculares a causa del estrés.

15

Alivia los dolores de cabeza y los mareos.

Según la Medicina Tradicional China los dolores de cabeza y los mareos se deben a ciertos desequilibrios del yin y el yang de los riñones. Para esta medicina los riñones son los órganos más importantes porque controlan el cerebro y otros órganos y se considera que su buen funcionamiento es fundamental para la supervivencia. Pues bien, el **Goji** es uno de los remedios más utilizados en Asia para recuperar ese equilibrio perdido y es considerado un excelente tónico renal.



16

Ayuda en el embarazo y la menopausia.

Previene de forma rápida y efectiva las náuseas matutinas en los tres primeros meses de embarazo. Por otro lado, la Medicina Tradicional China atribuye muchos síntomas de la menopausia a una deficiencia de yin en los riñones y de ahí que durante siglos se haya utilizado como tónico del yin para recuperar el equilibrio hormonal.



17

Protege el hígado.

El **Goji** contiene un galactolípido que ha demostrado proteger las células hepáticas incluso frente a tóxicos como los hidrocarburos clorados de los que se obtienen, entre otras sustancias, los pesticidas sintéticos. Además favorece sus funciones detoxificadoras.



18

Fortalece músculos y huesos.

Como ya hemos mencionado esta fruta facilita la secreción de la hormona del crecimiento humano, responsable de muchas funciones importantes de mantenimiento, reparación y desarrollo del cuerpo. Éstas incluyen la producción de tejido muscular y la incorporación del calcio en los huesos y dientes.



19 Mejora la memoria.

El **Goji** es el principal “tónico cerebral” en Asia. Contiene betanina que en el cuerpo se convierte en colina, una sustancia que mejora la memoria y la capacidad para recordar.



20

Alivia la tos seca crónica.

Los herboristas chinos utilizan el **Goji**, ya sea solo o combinado con otras hierbas, para aliviar la tos y la congestión.



21

Reduce la ansiedad y el estrés.

La cereza Goji tiene la capacidad de normalizar los niveles de la hormona cortisol. Esta hormona y sus alteraciones se han relacionado con la neurogénesis (producción de las células del sistema nervioso central), lo cual a su vez se ha visto como uno de los factores incidentes en la depresión humana y el estrés.



22 Mejora la digestión.

El **Goji** también se utiliza desde hace tiempo en el tratamiento de la gastritis atrófica, un debilitamiento de la digestión causado por una actividad reducida de las células del estómago. Esta fruta en sí misma es de fácil digestión, especialmente en forma de jugo.



EL REMEDIO TIBETANO

Como ocurre con otros alimentos que son en realidad auténticas medicinas, es la riqueza de nutrientes del **Goji** la que le confiere las propiedades terapéuticas ya mencionadas.

No obstante, ya para dejar constancia de que las afirmaciones de los médicos tibetanos tiene su correspondiente "respaldo científico", diremos que existen más de cincuenta estudios publicados al respecto y que vienen a confirmar los beneficios para la salud conocidos desde antiguo.

Y, sin duda, uno de los más reputados investigadores en la materia es el doctor Earl Mindell, nutricionista, farmacéutico y herbolario de reconocido prestigio internacional que lleva más de 4 años investigando en el campo de la Nutrición. De hecho a él se debe el hallazgo de las propiedades de la mayor parte de los que hoy se denominan "alimentos funcionales".



En Asia se dice que el consumo diario de **Goji** hace tener una actitud más alegre, más vital y enérgica.

De hecho la llaman
"la baya de la alegría".





Informes en:

contacto@todonatural.net

www.todonatural.net