

Ein Heilgeschenk der Natur:

GOJI - BEEREN

Ein erstaunliches Naturphänomen aus Tibet

Bei der Goji – Beere, die auch Chinesische Wolfsbeere genannt wird, handelt es sich um die Frucht des Lycium-Strauches (Lycium chinese, Bocksdom). In hochgelegenen, sonnenverwöhnten Regionen Chinas und Zentralasiens finden die leuchtend roten Früchte ideale Wachstumsbedingungen. Goji- Beeren sind in Asien schon seit langem beliebt. Einige führen sogar die hohe Lebenserwartung und Vitalität der Bevölkerung in manchen Regionen auf den Genuss dieser Früchte zurück. Die Goji- Beere wird deshalb im Volksmund auch „Glückliche Beere“ genannt und gilt als Frucht des Wohlbefindens.

Moderne wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen den Ruf der Goji- Beere als außergewöhnliches Geschenk der Natur. Die Goji- Beere in getrockneter Form ist in ihrer Konsistenz weich und beim Kauen fühlt sie sich leicht knusprig an. Der Geschmack ist ungewohnt aber sehr interessant. Ein Mix aus leicht süßlich – herb und etwas bitter – fruchtig.

Während die Frucht für zahllose Generationen einen wichtigen Platz in der traditionellen asiatischen Medizin einnimmt, ist ihr geheimnisvoller Nährwert im überwiegenden Teil der Welt ein Mysterium geblieben -bis jetzt auch hier wissenschaftlich bestätigte Studien die Beschreibungen der Kräfte, die diese Beere angeblich auszeichnen belegen. Die häufigsten Informationen zu Wolfsbeeren in frühen chinesischen medizinischen Texten priesen Wolfsbeeren als **Stärkungsmittel für Augen, Leber und Nieren**, wie auch als **Kräftigung des „chi“** oder der Lebenskraft. Man rühmte den Nutzen der Beere, von der Ergänzung der Lebensessenzen bis zur Stärkung und Wiederherstellung der Hauptorgane.

Goji- Beeren enthalten eine hohe Menge an Vitaminen wie z.B. Vitamin C, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B1 und B2. Des Weiteren weisen sie einen hohen Mineralgehalt auf. Dazu gehören u.a. Eisen, Kupfer, Magnesium, Kalzium, Natrium, Nickel und Chrom.

Wichtig zu erwähnen ist der hohe Anteil an lebenswichtigen Aminosäuren (hier alleine 18 Aminosäuren und 21 Spurenelemente).

Ebenso die so genannten Karotinoide, die eine **Zellschützende Wirkung** haben sollen und Menschen vor Krebserkrankungen schützen können.

Die in der Goji- Beere enthaltenen Faserstoffe tragen durch eine **Optimierung der Körperfette** zu einem **ausgeglichenen Blutzuckerspiegel** bei. Dadurch können Cholesterinwerte niedrig gehalten werden. Dies verringert wiederum erheblich die Gefahr an Herz und Nieren zu erkranken.

Auch der hohe Kaliumgehalt dieser Powerbeere ist hierbei von Bedeutung. Die Aktivitäten der Bauchspeicheldrüse und der Leber werden von ihren Wirkstoffen optimal unterstützt, was wiederum eine **Verbesserung der Verdauung** zur Folge hat.

Bemerkenswert ist u.a. der hohe Gehalt an Lutein, Zeaxanthin und Beta- Carotin. Diese Carotinoide leisten einen wertvollen Beitrag zur **Gesunderhaltung der Augen und Sehkraft**.

Wissenschaftler der „Tufts University“ in Boston (USA) gelangten bei der Untersuchung der Goji- Beere zu dem Ergebnis, dass diese einen höheren Anteil an Antioxidantien besitzt, als jedes andere natürliche Lebensmittel. Antioxidantien sind nachweislich der beste **Schutz gegen** die sogenannte „**Freien Radikale**“ (chemische Oxidationsmittel), welche die Hauptursache für menschliches Altern und den Befall von gesunden Körperzellen darstellen.

Weitere Studien belegen, dass die Beere eine starke „**anti aging**“ –**Wirkung** auf den menschlichen Körper hat und die Haut vor dem Altern bewahrt.

Aus diesem Grund kann die Goji- Frucht tatsächlich als Wundermittel der Natur bezeichnet werden. Verwendung findet die Beere hauptsächlich getrocknet, als Saft, Goji Tee, Goji Beeren getrocknet

MIT UNS BLEIBEN SIE GESUND!