



BAYAS-GOJI.OIKOS

LONGEVIDAD Y SALUD

Cuerpomente num. 193 - 2008

Las bayas de Goji con frutas desecadas al sol a altas latitudes de color rojo intenso y tamaño similar a las pasas con un sabor entre arándano y cereza que crece en los valles de las montañas tibetanas del Himalaya. Se considera con la fruta de la longevidad y la salud.

Cuenta una leyenda que Li Quing Yuen, un herborista que tomó diariamente sopa de bayas de goji, vivió 252 años ¿entre 1678 y 1930?, combinando esta singular dieta con el taoísmo y los paseos relajados. El Goji es una liana de la familia de las solanáceas (*Lycium barbarum* o *Lycium chinense*). Las Bayas de Goji se suelen recomendar en el tratamiento de diabetes, hipertensión, fiebre malaria y cáncer y como tónico ocular en casos de degeneración macular y pérdida de visión asociada a la edad. Se toma como tónico general de riñones, hígado y músculos. Como alimento se pueden comer crudas o cocidas. Por su agradable sabor dulce y ácido a la vez, y su textura gomosa, pueden añadirse a barras energéticas y mueslis.

EFFECTO PROBIÓTICO

Algunos van mas allá y las consideran un superalimento o super fruta que une su condición de alimento al de plata medicinal. Se trata, en todo caso de un alimento funcional que mejora la digestión. Sa sabe que sus fibras solubles fermentan y producen ácidos grasos de cadena corta que alimentan la flora intestinal beneficiosa. Las bayas también son ricas en betaína, betasitosterol y kukoamina betasitosterol y

kukoamina, que pueden reducir el colesterol y ejercen una acción antiinflamatoria, y se han indicado en el tratamiento del protatismo y la impotencia. Por su acción inespecifica antiedad, se recomiendan asimismo en afecciones neurogenerativas de la edad senil.

INDICACIONES NUTRICIONALES COMO ALIMENTO:

Artritis	Vista	Diabetes	Disfusión sexual
Dolor	Fiebre	Gastritis	Hipertensión
Infertilidad	Insomnio	Tos	Tuberculosis
Vértigos	Apoplejias	Asma	Aterosclerosis
Cáncer	Cataratas	Hepatitis B	Heridas abiertas
Herpes	Hígado	Leucemia	Infecciones bacter.
Mareos	Lupus	Menstruacion	Menopausia
Ulceras	Dermatitis	Medula osea	Virus/Hongos

PREPARACIÓN Y DOSIS RECOMENDADA:

Tomese de forma natural, (una cucharada sopera) con los cereales o avena. También puede hacer té (10 g. por 1/4 litro) agregando agua hirviendo con miel o limón. Para ablandarlas sáquelas del bote y dejelas al aire durante unas horas.

PRESENTACION: Envase de 250 gramos