



Sušené bobule kustovnice čínskej – Goji (godži)

Pre svoje výnimočné účinky patrí medzi superpotraviny. V súčasnosti patrí medzi najvyhľadávanejšie prírodné potraviny. Goji je právom nazývaná elixírom mladosti.

- posilňuje imunitu
 - je silný antioxidant
 - vhodný pre deti a tehotné ženy
 - zlepšuje slabozrakosť a krvotvorbu
 - neutralizuje glutamáty
 - zdroj vitamínov, enzýmov a aminokyselín
 - znižuje krvný tlak
 - redukuje stres a zlepšuje dobrú náladu
 - pomáha pri detoxikácii a pri trávení
 - preventívne užívanie znižuje riziko rakoviny
 - vyrovnáva a harmonizuje hladinu cholesterolu
 - zlepšuje plodnosť a stimuluje pohlavnú sviežosť hlavne u mužov
- Doporučená denná dávka goji bobulí:
20–30 g (1–2 hrsti) ; alebo 30 , maximálne však 50 bobulí

Menšie deti by rozhodne nemali konzumovať viac, než polovičnú dávku.

Odborníci neodporúčajú jesť väčšie množstvo kustovnice pred spaním, môžu nastať problémy s nespavosťou. Ak budete dodržiavať určenú dennú dávku, nebudete mať žiadne problémy. Blahodárne účinky kustovnice čínskej môžete pozorovať už po niekoľkých týždňoch užívania.

Použitie: Pridajte bobule goji do jogurtov a podobných ovocných zmesí a kokteílů. Ak niekomu chutia viac mäkkšie plody, nechajte ich do rána na vzdušnej vlhkosti, plody zmäknú a dajú sa lepšie rozžuť.



Čo obsahuje Goji ? Všetky esenciálne aminokyseliny ! Kustovnica čínska je

bohatá najmä na vitamíny, aminokyseliny a stopové prvky. Ide doslova a do písmena o vitamínovú bombu,

ktorej zloženie ma veľmi príjemne prekvapilo. Sýto červená farba plodov goji je spôsobená obsahom [látok](#)

[zvaných karotenoidy](#), pričom zo všetkých druhov ovocia je ich najviac práve tu.

Teraz vám bližšie predstavím niektoré účinné látky a ich význam v tomto ovocí:

Vitamíny: Začneme vitamínmi, keďže ako som už viackrát spomenul, toto ovocie ich obsahuje viac, než ktorékoľvek iné. V goji je možné nájsť vitamín C, vitamín E a viaceré vitamíny vitamínovej skupiny B, konkrétne B1, B2 a B6. Vďaka tomuto zloženiu je goji skvelým prípravkom na posilnenie imunity, ale napríklad aj na zlepšenie. Navyše, goji obsahuje veľké množstvo betakaroténu, čo je provitamín A, ktorý funguje ako antioxidant.

Aminokyseliny: Aminokyseliny sú pre naše telo veľmi dôležité a to najmä z hľadiska metabolizmu cukrov a tukov. Keďže naše telo si ich nevie samo vyrobiť, je odkázané na to, aby sme ich prijímali z externých zdrojov. A teraz dávajte dobrý pozor: goji obsahuje až 18 druhov aminokyselín a to vrátane všetkých 8 esenciálnych. Nájdete tu arginín, histidín, izoleucín, leucín, lyzín, metionín, fenylalanín, taurín, treonín, tryptofán a valín. Z tohto hľadiska je najbohatším ovocím na celej planéte!

Stopové prvky: Celkovo až 21 stopových prvkov sa nachádza v ovocí goji a tento počet naozaj prevyšuje bežné množstvo vo väčšine ovocia. Najviac dôležité sú železo, meď, vápnik, germánium, selén či fosfor. Navyše, germánium sa nenachádza v žiadnej inej rastline v tomto množstve a má veľmi silný protirakovinový účinok.

Polysacharidy: Ovocie je unikátne aj vysokým obsahom špeciálnych lycium sacharidov. Tieto látky majú veľmi silný antioxidačný efekt, vďaka ktorému neutralizujú voľné radikály. To jednak podporuje imunitu, ale zároveň pôsobí aj proti starnutiu a poškodzovaniu buniek v tele. Goji obsahuje viac antioxidantov, ako ktorýkoľvek iný známy prírodný zdroj týchto špecifických látok a to je jeho veľká sila.

Ostatné látky: Goji obsahuje okrem vyššie spomenutých skupín látok aj bielkoviny potrebné pre fungovanie chrupaviek a väzív. Nachádza sa tu aj rastlinný sterol beta-sitosterol, ktorý má protizápalový účinok, pomáha na prostatu a tiež na zníženie hladiny cholesterolu. Súčasťou obsahu kústovnice je aj vláknina pomáhajúca tráveniu.

Účinky a použitie : Vzhľadom na pomerne bohaté zloženie a obsah účinných látok už asi tušíte, že toto „super ovocie“ je veľmi unikátne. Áno, je. Ja sám som sa k nemu dostal najmä kvôli imunite, no musím povedať, že som bol mimoriadne prekvapený všetkými jeho pozitívnymi účinkami a to tak pre mužov, ako aj pre ženy. Okrem toho, že je doslova životabudič a zdroj energie, odporúčame kústovnicu čínsku najmä kvôli nasledujúcim pozitívnym vplyvom:

Imunita: Podme na imunitný systém. Vďaka vysokému obsahu vitamínu C je goji ideálnym prostriedkom na posilnenie imunity. Ak si porovnáme koncentráciu vitamínu C napríklad s pomarančom, vychádza goji až 500 x lepšie.

Rovnako ďalšie vitamíny a stopové prvky prispievajú k posilneniu obranyschopnosti a tiež aj k prevencii voči ochoreniam infekčného charakteru. Pri suchom kašli alebo artritíde potláča tieto príznaky s pomerne dobrou účinnosťou.

1. Antioxidačný vplyv: Veľmi dôležitý je aj antioxidačný vplyv rastliny. Vďaka nemu dochádza k prevencii predčasného starnutia a zároveň sa spomaľuje už aj aktuálne starnutie. Antioxidačný účinok má za cieľ zachytiť voľné radikály znehodnocujúce bunkové tkanivá v tele. To sa prejaví omladením pokožky aj vnútorných orgánov.
2. Mentálne zdravie: U mňa osobne mali plody kustovice čínskej veľmi priaznivý vplyv na mentálne zdravie. Nielen, že som sa cítil plný energie, ale sa mi zlepšil aj spánok a pamäť. Goji má veľmi priaznivý vplyv aj na upokojenie nervovej sústavy, zmierňuje stres a podporuje činnosť mozgu. Ide jednoducho o celkový životabudič plný energie.
3. Trávenie: Vďaka obsahu vlákniny ale aj aminokyselín je toto ovocie veľmi dobré aj na rôzne tráviace problémy. U niektorých ľudí, ktorí majú problémy s metabolizmom, môže dokonca aj napomôcť zníženiu váhy a to vďaka zrýchleniu metabolických procesov týkajúcich sa cukrov a tukov. Taktiež podporuje goji činnosť pečene a vylučovaciu funkciu obličiek.
4. Kardiovaskulárny systém: Rastlina má priaznivý vplyv aj na činnosť srdca a ciev. Pomáha znížiť krvný tlak, upravuje hladinu cholesterolu v krvi a dokonca pomáha prečistiť krvné riečište od toxických látok. Goji taktiež stimuluje tvorbu bielych aj červených krviniek, čím obnovuje štruktúru a zloženie krvi.
5. Plodnosť a potencia: Je tu skutočne tak, kustovnica čínska pomáha aj na plodnosť a potenciu. U žien zvyšuje napríklad libido, ale dokáže zmierniť aj príznaky menopauzy. V tehotenstve zmierňuje rannú nevoľnosť. U mužov zvyšuje potenciu a sexuálnu energiu – [ide teda tak trocha o afrodiziakum](#).

NIELEN CHOROBY: Ovocie goji má veľmi pozitívny vplyv nielen na choroby, ale pôsobí aj preventívne. Napríklad spomaľuje starnutie a tým dodáva organizmu viac vitality. Rovnako pôsobí priaznivo na stav nervového systému, čo zlepšuje napríklad pamäť a spomaľuje postup deštrukcie prenosu nervových vzruchov. Nehovoriac už o efekte pestrej výživy pre telo z pohľadu vitamínov, minerálov a stopových prvkov.

