



**Nom botanique:** *Lycium barbarum*, Solanaceae.  
**Partie utilisée:** Beeren getrocknet oder deren Saft.

Goji oder gemeiner Bocksdorn, auch chinesische Wolfsbeere genannt, ist ein 1 bis 3 Meter hoher, sommergrüner Strauch mit violetten Blütentrauben welche kleine, rote Beeren bilden. Diese werden getrocknet oder als Saft verwendet. die Beeren sind wegen dem guten Geschmack und der zahlreichen guten Eigenschaften beliebt.

Versuche haben die ausserordentliche, antioxydative Eigenschaft der Goji bestätigt. Die Wirkung ist ca. 20 mal stärker als jene von Orangen. Wissenschaftler schätzen, dass für den totalen Erhalt des antioxydativen Potentials des Plasmas eine tägliche Zufuhr zwischen 3000 und 5000 ORAC (Messeinheit des antioxydativen Potentials) notwendig ist. Goji Saft enthält 60'000 ORAC pro Liter.

Der Erfolg von Goji beruht auf den enthaltenen Nährstoffen:

- 19 Aminosäuren, davon 8 essentielle Aminosäuren
- 21 Spurenelemente in optimaler Konzentration, darunter Eisen, Zink, Selenium, Kupfer und Germanium, ein sehr seltenes Element in Nahrungsmitteln
- Hohe Konzentrationen von Vitamin C (500 mal höher als in Zitrusfrüchten)
- Vitamine der B Gruppe, speziell B1, B2 und B6, aber auch Vitamin E
- Betain das von der Leber zur Cholinproduktion verwendet wird welches zur Senkung des Homocysteins beiträgt und die DNA schützt.
- verschiedene Antioxydantien und Flavonoide, speziell Karotenoide gegen den Alterungsprozess, zum Schutze der Sehorgane, des Hirns, der Haut, des Kreislaufsystems und des Organismus im Allgemeinen
- Goji ist die einzige Pflanze die 4 bioaktive Polysaccharide, auch Proteoglycane genannt, enthält. Es handelt sich um eine Gruppe von Kohlenhydraten die an Proteine gebunden sind und die man auch in Spirulina findet. Diese Moleküle regeln und stimulieren die Abwehrmechanismen des Organismus.

Zahlreiche Gesundheitsexponenten anerkennen die zahlreichen Vorteile der Goji aus dem Himalaya als Beitrag für eine ausgewogene Ernährung und bestätigen die vielen Eigenschaften die auf die gute Zusammensetzung zurückzuführen sind.

Es sind dies:

- Allgemein Wirkung gegen das Altern
- Leberschutzfunktion
- Regelung des Schlafes und der Stimmungslage
- Verhinderung der Zellproliferation
- Steigerung der Abwehrkräfte
- Glykämierregulierung
- positive Auswirkung auf auto-immune Prozesse
- Entgiftung
- Cholesterinsenkende Wirkung
- Blutdruckregulierung
- Starke antioxydative Wirkung
- Vermindert Ängste und Stress