

Le bacche di goji, futura fonte di giovinezza

Avete mai sentito parlare delle **bacche di goji**?



Alcuni sostengono che **sono la futura fonte di giovinezza**. Sembrerebbe infatti in grado di favorire un rallentamento dell'invecchiamento del corpo umano.

Che cosa sono le bacche di goji?

Sono anche chiamate **wolfberry**. Si tratta di una brillante bacca rosso-arancione che viene da un arbusto nativo della Cina. In Asia, le bacche di Goji, sono utilizzate da generazioni nella speranza di vivere più a lungo.

Nel corso del tempo, le persone le hanno usate per supportare problematiche comuni come il **diabete, l'ipertensione**, febbre e **problemi agli occhi legati all'età**. Queste bacche possono essere consumate crude, cotte, o secche (come l'uva passa), e sono utilizzati in tisane, succhi di frutta, vini e **integratori alimentari**.

Quali sono i vantaggi delle bacche di goji ?

La ricerca dimostra che mangiare frutti di bosco come mirtilli , bacche di acai, fragole e ciliegie, offre benefici importanti per la salute. Nello specifico, anche **le bacche di goji sono piene di potenti antiossidanti** e altri composti. Inoltre **sono ricche di vitamina A**.

Nei test di laboratorio è stato dimostrato che gli antiossidanti riducono al minimo i **danni da radicali liberi**

che danneggiano le cellule e il DNA. Quando cambia il DNA di una cellula , la cellula cresce in maniera anomala. Gli antiossidanti possono arginare **il potere distruttivo dei radicali liberi** . Sono in corso ricerche per vedere se questo effetto si riflette anche nella **prevenzione delle malattie e dell'invecchiamento**.

Le goji promuovono benefici per il benessere mentale e la calma , le prestazioni atletiche , la felicità, la qualità del sonno, e la sensazione di buona salute. Si ritengono utili per potenziare le difese immunitarie, stimolare il fisiologico contrasto delle infiammazioni, tenere sotto controllo il **colesterolo** e gli zuccheri nel sangue. Utile anche come **afrodisiaco**.

Si tratta di studi preliminari che devono essere confermati prima di trarre conclusioni definitive su questo frutto meraviglioso.

Le bacche di Goji hanno effetti collaterali?

Quando mangiate con moderazione, le bacche di goji non dovrebbero avere rilevanti effetti collaterali.

Prima di aggiungere le bacche di Goji o altri integratori nella vostra dieta, discutete sempre le vostre intenzioni con il vostro medico curante.

Negli **integratori della Forever Living Products** potete trovare le bacche di goji tra gli ingredienti del Forever Vit e in Forever Lycium Plus:

