

33 razones por las que el Goji debería ser tomado diariamente

según el Dr. Earl Mindell.

1. Alarga la vida, protegiendo el cuerpo del envejecimiento prematuro por el efecto de su potente acción antioxidante.

Los trillones de células del cuerpo están constantemente siendo atacadas por radicales libres. Estos perjudiciales agentes que nos rodean pueden acelerar el envejecimiento destruyendo células vitales del cuerpo más rápido de lo que se reemplazan. El Goji es conocido como la "Fruta de la Longevidad". La fuerza de los antioxidantes y sus moléculas de polisacáridos nos defienden contra el envejecimiento prematuro, neutralizando el daño que los radicales libres causan en todo el cuerpo.

2. Incrementa la energía y la fuerza, especialmente cuando se lucha contra las enfermedades.

Clasificado como uno de los adaptógenos por excelencia de Asia, el Goji incrementa la tolerancia al ejercicio y la resistencia. Ayuda a eliminar la fatiga, especialmente durante la convalecencia de alguna enfermedad.

3. Nos hace sentirnos y encontrarnos más jóvenes.

El Goji puede estimular la liberación por la pituitaria de HGH (Human Growth Hormone), la hormona de la juventud. Los beneficios de la HGH son numerosos e incluyen, reducción de grasa corporal, un sueño más reparador, mejora la memoria, curación más rápida, mejora de la libido y una apariencia más joven.

4. Mantiene una presión sanguínea saludable.

Casi uno de cada cuatro adultos en Estados Unidos tiene hipertensión (presión alta de la sangre). La hipertensión sin control puede llevar a enfermedades cardiovasculares o fallo renal. La hipertensión es poco detectada a veces y es por eso por lo que se la llama "asesina silenciosa". Un estudio de 1.998 muestra que el aumento de la presión sanguínea podría ser prevenido significativamente mediante la acción de las moléculas polisacáridas del Goji.

5. Reduce su riesgo de cáncer.

La planta del Goji es una de las pocas en la Tierra que contiene el mineral anticancerígeno Germanio. Sus antioxidantes y polisacáridos únicos pueden detener las mutaciones genéticas que llevan al cáncer. Algunos científicos creen que el Goji puede ser un suplemento especialmente bueno para prevenir el cáncer de hígado porque refuerza la protección hepática y los efectos cancerígenos al mismo tiempo. Esto es importante pues el hígado es el órgano detoxificante más importante del cuerpo.

6. Reduce el colesterol.

El Goji contiene beta-sitosterol, que se ha probado efectivo para bajar los niveles de colesterol. Sus antioxidantes previenen la oxidación del colesterol y la formación de placas arteriales. Los flavonoides del Goji ayudan a mantener las arterias abiertas y funcionando suavemente.

7. Ayuda a normalizar los niveles de azúcar en los inicios de la diabetes en adultos.

La baya del Goji se ha usado en China para el tratamiento de la diabetes inicial en adultos durante muchos años, y se ha observado que sus polisacáridos han mostrado capacidad para equilibrar el azúcar en la sangre y la respuesta a la insulina. También contiene betaína, que puede prevenir el hígado graso y el daño vascular que a veces se observa en los diabéticos.

8. Mejora la respuesta sexual y trata la disfunción.

La baya del Goji es reverenciada como uno de los primeros tónicos sexuales herbales de toda la medicina asiática, y es legendaria por ayudar a "encender pasiones". De hecho, hay un viejo proverbio chino que avisa a los hombres que viajan lejos de sus esposas y familias: "Aquel que viaje a 1.000 kilómetros de su hogar no debe comer Goji". Estudios científicos recientes han mostrado el Goji aumenta la testosterona en sangre, incrementando por ello la libido tanto en hombres como en mujeres.

9. Le ayuda a perder peso.

En un estudio asiático sobre la obesidad, a los pacientes se les dio Goji por la mañana y por la tarde. Los resultados fueron excelentes, con la mayoría de pacientes perdiendo peso. En otro estudio, los polisacáridos del Goji se mostraron efectivos reduciendo peso al mejorar la conversión de la comida en energía en lugar de grasa.

10. Alivia los dolores de cabeza y los mareos.

En la medicina tradicional china, las jaquecas y los mareos frecuentemente se asociaban a deficiencias en el riñón yin (energía vital) y yang (función). El Goji es una de las plantas más frecuentemente utilizadas para restaurar el equilibrio yin/yang.

11. Alivia el insomnio y mejora la calidad del sueño.

El Goji se ha utilizado durante mucho tiempo en Asia en el tratamiento natural del insomnio. En varios estudios médicos con personas de edad, casi todos los pacientes mostraron mejor calidad de sueño.

12. Mejora la salud ocular y la visión.

Desde tiempos antiguos, las bayas del Goji son muy conocidas en China por sus propiedades para mejorar la visión. Estudios actuales de científicos chinos han encontrado que el Goji es capaz de reducir el tiempo que tarda la visión en adaptarse a la oscuridad. También mejora la visión bajo condiciones de luz escasa.

13. Fortalece su corazón.

El Goji contiene cyperone, un sesquiterpeno que es beneficioso para el corazón y la presión sanguínea. Las antocianinas ayudan a mantener la fuerza e integridad de las arterias coronarias.

14. Inhibe la peroxidación de los lípidos (una de las causas de enfermedad del corazón).

El colesterol y otros lípidos de la sangre pueden ser fatales cuando reaccionan en el cuerpo y forman lípidos peróxidos. La acumulación de estos pegajosos lípidos peróxidos en la sangre puede llevar a enfermedades cardiovasculares, ataques al corazón, aterosclerosis y derrames cerebrales. El Goji incrementa los niveles de una enzima de la sangre que inhibe la formación de estos peligrosos lípidos.

15. Mejora la resistencia a la enfermedad.

El radical libre superóxido está implicado, de forma importante, en el comienzo y la progresión de las enfermedades en humanos. El superóxido es neutralizado en el cuerpo por la enzima superóxido dismutasa (SOD), pero producimos menos de ésta a medida que envejecemos. A cualquier edad, el estrés de la vida diaria puede frenar la capacidad del cuerpo para producir suficiente SOD y mantener la enfermedad alejada. Se ha demostrado que con el consumo del Goji se puede incrementar hasta un 40% esta enzima (SOD) tan importante.

16. Mejora la respuesta inmune (Células-T, IL-2, IgA e IgG).

El sistema inmune es lo que podríamos llamar las “fuerzas armadas” de nuestro cuerpo. Más de 40 años de investigación han revelado la capacidad del Goji para regular la inmunidad ordenando y controlando muchas de las funciones importantes de defensa del cuerpo. Los polisacáridos del Goji estimulan y equilibran la actividad de toda clase de células inmunes, incluyendo las células T, las T citotóxicas, las células NK, las lisozimas, el factor de necrosis tumoral alfa y las inmunoglobulinas IgG y IgA.

17. Recuperación del cáncer (promueve el crecimiento celular sano).

Pacientes recibiendo medicación contra el cáncer junto al Goji mostraban una respuesta de hasta un 250% más que la obtenida con la medicación sola. Estos pacientes con cáncer avanzado experimentaron regresiones asombrosas de melanoma maligno, carcinoma de células renales, carcinoma colorrectal, cáncer de pulmón, carcinoma nasofaríngeo e hidrotórax maligno. El período de remisión del cáncer en los pacientes tratados con Goji duraba significativamente más que en aquellos tratados sin Goji.

18. Restaura y repara el ADN (previniendo mutaciones que podrían causar cáncer).

El ADN es la estructura química más importante de nuestro cuerpo. Mantiene la huella de todos los rasgos heredados de nuestros ancestros, asegurando también, a medida que es necesario,

que nuestros billones de células se reproduzcan como duplicados exactos y sanos. La exposición a productos químicos, polución y radicales libres, puede causar daños y roturas en nuestro ADN. Esto puede llevar a mutaciones genéticas, cáncer e incluso la muerte. La betaína y las moléculas polisacáridas del Goji pueden restaurar y reparar el ADN dañado.

19. Inhibe el crecimiento tumoral.

La interleukina-2 (IL-2) es una citoquina (proteína celular) crucial que induce respuestas antitumorales en distintos tipos de cáncer. En estudios realizados en China, los polisacáridos del Goji han mostrado capacidad para mejorar la producción de IL-2. En los Estados Unidos, la IL-2 lleva estudiándose como factor de aumento de la inmunidad desde 1983, usado en algunos cánceres y para la infección por VIH. El Goji también tiene la capacidad de causar la muerte de células tumorales por inducción de la apoptosis; proceso por el cual las células son destruidas y recicladas.

20. Reduce los efectos tóxicos de la quimioterapia y la radiación.

En un estudio, tomar Goji parecía que mejoraba los efectos de la radiación en la lucha contra el cáncer de pulmón, permitiendo utilizar una dosis menor. Otros estudios indican que el Goji puede proteger de los efectos nocivos colaterales de la quimioterapia y la radiación.

21. Fortalece la sangre, incrementando la producción de células rojas, células blancas y plaquetas. Trata la deficiencia de la médula ósea.

El Goji es un fortalecedor de la sangre y un rejuvenecedor renombrado. En un estudio, el Goji hacía que la sangre de personas ancianas volviera a un estado marcadamente más joven. En otra prueba, los flavonoides del Goji protegían las células rojas contra el daño de los radicales libres. El Goji también se ha utilizado en estudios clínicos más recientes como tratamiento para las condiciones de deficiencia de la médula ósea (baja producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas).

22. Mejora el recuento de linfocitos.

Un linfocito es cualquiera del grupo de células blancas de la sangre, de importancia crucial en la parte adaptable del sistema inmune del cuerpo. La porción adaptable del sistema inmune organiza una defensa a medida cuando los organismos invasores penetran las defensas generales del cuerpo. El Goji incrementa el número de linfocitos y ayuda a activarlos cuando el organismo está siendo atacado.

23. Activa enzimas anti-inflamatorias.

Estudios científicos intensivos llevados a cabo durante los últimos 20 años, han mostrado que en procesos inflamatorios agudos y crónicos, el radical superóxido se produce a un ritmo que sobrepasa la capacidad del sistema de enzimas SOD del cuerpo para eliminarlo. Tal desequilibrio resulta en dolor y daños a las articulaciones y los tejidos. El Goji puede restaurar el equilibrio de la enzima SOD, tan importante por su efecto anti-inflamatorio.

24. Ayuda a una función hepática sana (detoxifica).

El Goji contiene un nuevo galactolípido que ha mostrado proteger células hepáticas, incluso contra hidrocarburos altamente clorados.

25. Minimiza los síntomas de la menopausia.

En la medicina tradicional china, muchos síntomas menopaúsicos se achacan a una deficiencia del riñón yin. Durante muchísimo tiempo, el Goji ha sido el tónico yin, elegido preferentemente para restaurar el equilibrio hormonal.

26. Mejora la fertilidad.

El Goji ha sido utilizado durante mucho tiempo por los médicos asiáticos para el tratamiento de la infertilidad, tanto en hombres como en mujeres. En las mujeres, el Goji es conocido por su capacidad sin igual para restaurar el jing (esencia de la reproducción). En los hombres, los polisacáridos del Goji han mostrado que fortalecen la vida de las células espermáticas, y también se muestran potentes como inhibidores de la degradación estructural y muerte celular de células testiculares como consecuencia del estrés.

27. Fortalece sus músculos y huesos.

El Goji facilita la secreción de la HCH (hormona del crecimiento humano) que es responsable de muchas de las funciones importantes de mantenimiento, reparación y desarrollo. Esto incluye la producción de masa muscular lisa y la incorporación de calcio en huesos y dientes.

28. Mantiene una función renal normal.

En la medicina tradicional china los riñones son órganos de máxima importancia entre todos los órganos vitales. Se cree que controlan el cerebro y otros órganos. Una función renal correcta es considerada esencial para sobrevivir. El Goji tiene una merecida fama como supertónico, con influencia tanto sobre el yin como con el yang.

29. Mejora la memoria y la habilidad de recordar.

El Goji es el primer "tónico cerebral" en Asia. Contiene betaina que se convierte en colina, una sustancia que acentúa la memoria y la capacidad para recordar.

30. Ayuda con la tos seca y crónica.

El Goji se usa por herboristas Chinos, sólo o mezclado con otras hierbas para aliviar la tos y la congestión.

31. Alivia la ansiedad y el estrés.

Como adaptógeno, el Goji ayuda al cuerpo a adaptarse y estar por encima del estrés. Provee las reservas de energía para ayudar a manejarnos ante casi cualquier dificultad.

32. Impulsa la alegría y da brillo al espíritu.

Se dice que el consumo constante de Goji nos trae una actitud alegre. En Asia, con razón, se la conoce como "la baya feliz".

33. Mejora la digestión debilitada.

El Goji se ha usado mucho tiempo para tratar la gastritis atrófica, un debilitamiento de la digestión causado por la actividad reducida de las células estomacales. El Goji de por si se digiere fácilmente, especialmente si es tomado en la forma altamente biodisponible del zumo.

La información presentada no tiene la intención de diagnosticar enfermedades o prescribir tratamiento alguno. Consulte siempre con un médico cualificado, con conocimientos de suplementos naturales, antes de iniciar un tratamiento de suplementos y antes de hacer algún cambio de la medicación recetada.

<http://www.nonispania.com>