



15 beneficios de la cereza Goji, un hallazgo extraordinario para la salud

Conocido localmente como **la cereza Goji**, este **fruto silvestre que crece en el Himalaya** y otras regiones de China, ha sido venerado durante millares de años como uno de los más completos **suplementos naturales**. Fundamentalmente por su probada **capacidad antioxidante**, previniendo así el envejecimiento prematuro, además de aliviar infinidad de enfermedades.

Tiene un sabor excelente, tanto si se toma como fruta fresca, deshidratada o zumo y lo extraordinario de este **superalimento** es que **contiene 500 veces más vitamina C que las naranjas, 20 veces más beta carotenos que las zanahorias y 15 veces más hierro que las espinacas**.

Características del Goji:

Este elemento natural tiene características únicas ya que contiene **18 aminoácidos**, (algo inusual en un alimento vegetal), **21 oligoelementos** (altamente activos en la lucha contra el cáncer y otras dolencias del cuerpo humano) así como cantidades importantes de **vitamina B1, de vitamina B2, de vitamina B6 y de vitamina E** (que muy raramente se encuentra en las frutas). Así mismo, está compuesto por **ácidos grasos esenciales** y minerales como el **selenio** que actúa como un poderoso antioxidante, ayudando a neutralizar los radicales libres que dañan las células y causan cáncer.

Función Antioxidante del Goji:

Los antioxidantes son un grupo de **vitaminas, minerales y enzimas** que nos protegen de la función de los radicales libres. Estos últimos son moléculas inestables que "roban" electrones a otras moléculas de nuestro cuerpo, causándoles así daños y desequilibrios.

Según la tabla ORAC -que mide la capacidad antioxidante de los alimentos y según la cual los seres humanos hemos de consumir un mínimo de 5000 unidades ORAC/día- sólo con 22 bayas de Goji cubriríamos estas necesidades; Para conseguir lo mismo con manzanas por ejemplo, la

dosis diaria tendría que ser de más de 2 kilos de ellas. La razón es muy sencilla: sólo **100 gramos de Goji contienen 20.200 unidades ORAC**.

Alimentos con alta capacidad de absorción de radicales libres (ORAC)	Mmol TE† per 100g (±5%)
Goji	20.200*
Açaí	18.400*
Naranja	2.400*
Manzana	300*



Cómo usarlo:

La mejor forma de ingerirlo es como fruto deshidratado o jugo. Por su calidad, el **Zumo de Goji con Oxy3** es altamente recomendable; el Oxy3 es una fórmula patentada de 3 sustancias naturales: **Uva negra, Licopeno y Resveratrol** que potencian la ya alta actividad antioxidantes del Goji.

Para consultas: www.evicro.net



Por Blanca Lesaola

Publicado en Tu Nueva Información: <http://www.tunuevainformacion.com/salud-integral/743-15-beneficios-de-la-cereza-goji-un-hallazgo-extraordinario-para-la-salud.html>