



Almaterra
superfoods

GOJI

bio
kustovnice čínská

Goji, neboli kustovnice čínská, je údajně nejzdravějším ovocem na zemi. Je to trnitý keř plodící červené bobule, které používali již před 6 tisíci lety Číňané jako lék a kterou lze pěstovat i u nás.

Obsahuje **18 druhů aminokyselin**, a to **včetně všech esenciálních**, které si lidské tělo nedokáže připravit samo, **21 stopových prvků**, zejména **vysoký podíl železa** (až 9 mg na 100g), měď, fosfor nebo vápník a selen, karotenoidy a betakarotenoidy, **vitamín C** (500x více než v pomeranči), B1, B2, B6 a E a další, **antioxidanty**, vysoký podíl bílkovin (14 %), nízký glykemický index pouze 29.

K čemu je dobrá:

- posiluje **imunitu, vitalitu**, zpomaluje stárnutí organismu
- **snižuje riziko vzniku rakoviny** a zpomaluje růst nádoru
- posiluje a **zlepšuje zrak** a ostrost vidění, zklidňuje unavené oči
- **pročišťuje** organismus, vhodná pro boj s bakteriemi, plísněmi, **zmírňuje ekzémy včetně lupénky a alergií**, je protizánětlivá
- podporuje činnost **mozku**, **zlepšuje paměť**, působí úlevně **při bolestech hlavy**
- posiluje **cévy a srdce**, činnost **jater a ledvin**
- posiluje reprodukční orgány, je silným **afrodisiakem**
- snižuje **krevní tlak** a zlepšuje tvorbu **červených krvinek**
- zlepšuje náladu, zmírňuje stres, zlepšuje kvalitu spánku

Jak konzumovat:

Odborníci tvrdí, že pro dosažení většiny z výše uvedených účinků stačí pravidelná konzumace asi 30 g denně. Lze jíst přímo jako rozinky, přidávat do jogurtů, musli, ovocných a ořechových směsí, obilných kaší, koláčů a dezertů. Hodí se do polévek a zeleninových vývarů nebo např. do rizota. Lze zalít horkou vodou a připravit tak pročišťující a posilující čaj, případně přidat nakrájené jablko a skořici.

www.almaterra.eu

eshop obchod@almaterra.eu tel. 605 554 005

**** doprava po Praze zdarma – i při objednávce jen 1 produktu ****