

ЯГОДЫ ГОДЖИ

Другие названия: Lycium barbarum, Lycium chinense, Lycium brevipes, wolfberry, Boxthorn, Matrimony Vine, Desert Thorn

Годжи одно из самых ценных лекарственных растений в мире. Ягоды Годжи в составе имеют наибольшее количество питательных веществ. Они выращиваются на плодородных долинах тибетских и монгольских Гималаев. Ягоды Годжи гораздо более богаты антиоксидантами, чем любые другие продукты в мире.

Ягоды Годжи богаты минералами природного происхождения (цинк, кальций, селен, фосфор, медь, железо). Это единственный природный продукт, содержащий Германий, известный природный элемент, помогающий в борьбе с раком.



В первом десятилетии нынешнего столетия мир ожидало грандиозное открытие. Оказывается, на Тибете растёт замечательная ягодка, регулярное употребление которой способно замедлить процессы старения и избавить человека от множества заболеваний. Речь идёт о ягоде годжи, полезные свойства которой сегодня обсуждают во всём цивилизованном мире.

Ягоды Годжи: 10 самых важных фактов

Где купить Ягоды Годжи?

Какие полезные свойства Ягод Годжи?

Как употреблять Ягоды Годжи?

Сколько нужно Ягод Годжи в день?

Почему Тибетский Барбарис увеличивает либидо?



Ягоды Годжи — самый полезный продукт в мире. Витамина С в 5 раз больше, чем в мандаринах. По содержанию железа превосходят устрицы. А по протеинам они круче, чем маточное молочко. Помимо этого, в Ягодах Годжи содержатся незаменимые для организма аминокислоты и минералы. Укрепляют иммунитет и улучшают сон.

В Китае их прописывают людям, склонным к депрессиям. Натуральный, вкусный антидепрессант.

1. Самые сексуальные ягоды в мире

Годжи называют в Китае «супружеским вином». Дело в том, что они увеличивают либидо. Самый популярный афродизиак в Китае. Действуют как на мужчин, так и на женщин. В Китае есть пословица: *«Тот мужчина, что уезжает от своей жены за много километров, не должен есть ягод Годжи».*

2. Полезные свойства Ягод Годжи

В них есть 4 особых полисахарида: **LBP-1, LBP-2, LBP-3, LBP**. Таких больше ни в чем нет. Только в Ягодах Годжи. Эти полисахариды активно действуют против вирусов. Поэтому в китайской медицине применение Ягод Годжи — это обычное дело.

- Ягоды Годжи **улучшают зрение**. Полезнее, чем морковка или черника.
- **Полезны для мозга**. В них есть бетаин, который, попадая в организм, превращается в холин. Холин улучшает память. Перед экзаменами хорошо пить чай из Ягод Годжи. Да и вообще для профилактики.
- Известна польза Ягод Годжи **для пищеварения**. Легко усваиваются. Могут омолодить кишечник без применения колонотерапии. Ведь колонотерапия вредна для микрофлоры.
- **Полезны для женского здоровья**. Хороший энергетик для питания матки. Стабилизируют почечную активность (которая оттягивает дополнительную энергию из матки). Уменьшают симптомы менопаузы. Их применяют в лечении бесплодия.
- **Полезны для мужского здоровья**. Увеличивают количество сперматозоидов и укрепляют предстательную железу. А еще лечат поллюции.
- **Укрепляют сердце**. Содержат полезные для сердца антоцианы. Антоцианы поддерживают силы и целостность коронарных артерий.

3. Ягоды Годжи для похудения.

Входят во все китайские диеты. В них почти нет углеводов и крахмала. Они сжигают жир, т.к. помогают контролировать аппетит. Укрепляют зубы и кости, т.к. способствуют «доставке кальция» в костную ткань.

Стимулируют развитие мышечной массы. Тренеры рекомендуют их на тренировках по бодибилдингу.

4. Продлевают жизнь

В 2006 году японский врач Х. Ву провел исследование и сказал, что сок Годжи может восстановить разрушенную структуру ДНК. Кто знает, может, поэтому проживающие в Гималаях китайцы живут, порой, до 130 лет? Есть легенда о китайце Ли Кин Йен,

прожившем 252 года (1678 — 1930). Говорят, он каждый день принимал в пищу Ягоды Годжи. Конечно, это просто легенда. Но в каждой легенде есть доля истины, не правда ли?

5. Почему их называют Тибетским Барбарисом?

Видимо, это ошибка, неправильный перевод научного названия — *Lycium barbarum*. На самом деле это переводится как «дереза берберов», а не как «барбарис». Название «Тибетский Барбарис» популярно в России. Нет ничего страшного в том, чтобы называть Ягоды Годжи Тибетским Барбарисом. От этого менее вкусными они не станут, это точно!

«Годжи» — это китайское слово. А англичане называют по-своему — Чайное дерево Герцога Аргайла (Duke of Argyll's teatree). В честь одного шотландского герцога.

6. Кто открыл Ягоды Годжи? И где они растут?

Первыми нашли эти ягоды тибетские монахи. Высоко в горах. Потом об этом узнали другие китайцы. И тибетская Ягода Годжи стала очень известна. Не так давно Годжи стали популярны в Европе и Америке. Большая часть ягод выращивают в провинции Нинся в центральном Китае. Про эти места вообще мало кто что знает. Ботаники говорят, что возраст некоторых образцов растений в этом регионе — 40 тысяч лет.

Еще Годжи выращивают в Синьцзяне (Восточный Туркменистан). Это экологическая область недалеко от Тибета. А также в Гималаях. Поэтому иногда называют гималайской ягодой.

В России Ягоды Годжи были известны уже в 19 веке. На Украине, на Волыни из них делали варенье. Но явно никто не знал об особых целебных свойствах. Сохранилась такая запись в Ботаническом словаре 1848 года: *"Отличное растение для посадки на валах канав, в вид забора, почти неистребимое. В Волынской губернии варят варенье из ягод его"*.

Самая полезная — китайская Ягода Годжи. С плоскогорий провинции Нинся. Там почва богата минеральными солями из реки Хуанхэ.



Выращивание Ягод Годжи на подмосковной даче — не вариант. Вырастет, но не то.

7. Как выглядят Годжи?

Растение Годжи — это высокие кустарники. Я встречал трехметровые в Нинся.

Все покрыты колючками. Цветут лиловыми цветками. Красиво. В разных регионах плодоносят с мая по сентябрь. Собирают за год 13 урожаев. Самый лучший урожай — в августе. Плоды (ягоды) — маленькие и красные.



8. Как заваривать Ягоды Годжи?

Особых правил нет. Заливаете горячей водой сушеные Ягоды Годжи и настаиваете 20 минут. С количеством можно экспериментировать. Начните со столовой ложки сухих ягод на 150 мл. воды. Кстати, сами ягоды потом можно съесть. В них самое полезное.

Также есть интересный вариант: заварить, оставить на ночь и выпить утром.

За ночь максимум витаминов экстрагируется в настой.

9. Любителям вкусной еды. Рецепты с ягодами годжи.

Можно добавлять в утренние рисовые каши, а также в супы и другие блюда. Китайцы так делают. Экспериментируйте! Кладите тогда же, когда добавляете в блюдо другие специи.

Мороженое с ягодами годжи и инжиром.

Ингредиенты:

Для десерта вам понадобятся: 500 мл сливок, 100 г сахара, 3 желтка, 50 г ягод годжи, 50 мл черносмородинового ликера (или любого другого), 5–6 плодов свежего инжира и 5 сушеных плодов инжира.

Приготовление:

1. Сначала желтки взбиваем с сахаром, не переставая взбивать, вводим сливки. Затем нужно перелить полученную смесь в кастрюлю, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения, но не кипятить.
2. Ягоды годжи (goji) необходимо замочить на некоторое время в черносмородиновом либо другом имеющемся ликере.
3. Сухой инжир нарезаем небольшими кусочками и улаживаем в маленькую кастрюлю, затем заливаем небольшим количеством воды и доводим до кипения, потом нужно немного убавить огонь и слегка уварить. После этого добавляем ягоды годжи (goji berries), все перемешиваем и снимаем с огня.
4. Соединяем инжир и ягоды годжи (goji) со сливочной массой, перемешиваем и оставляем остудиться.
5. И последний штрих: свежий инжир нарезаем на восемь частей, добавляем в остывшее мороженое и ставим замораживаться в морозильник (можно использовать мороженицу). Перед подачей украшаем блюдо кусочками инжира и посыпаем ягодами годжи (goji berries).

Мороженное с ягодами годжи получается очень вкусным и полезным.

Чай из хризантемы и ягод годжи.

Ингредиенты: черный чай, несколько ягод годжи, 3-5 цветков хризантемы.

Приготовление: залить заварку, ягоды и цветы хризантемы кипятком, настаивать 10 минут.

Чай снижает уровень сахара в крови, давление, замедляет процессы старения, предотвращает появление морщин. Полезно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, при повышенной утомляемости.

Суп из ягод годжи.

Ингредиенты: по 15 г белого древесного гриба, ягод годжи, плодов луньянь (драконьего глаза) и кристаллов сахара.

Приготовление: замочить белый древесный гриб в воде, очистить, заварить в кипятке. Очистить ягоды годжи, нарезать плоды драконьего глаза кусочками. Древесный гриб и плоды годжи готовить на паровой бане. Затем положить в кипящую воду, добавить кристаллы сахара и прокипятить в течение 10 минут. Суп укрепляет здоровье и очень полезен старым людям.

Суп из ягод годжи и свиной печени.

Ингредиенты: свиная печень 100 г, ягоды годжи 50 г.

Приготовление: варить печень и ягоды годжи до готовности, добавить приправы по вкусу.

Суп устраняет сухость глаз и синяки под глазами.

Каша из ягод годжи.

Ингредиенты: ягоды годжи 5 г, рис, сахар.

Приготовление: варить ягоды годжи и рис. По готовности добавить сахар по вкусу.

Каша помогает при нарушении зрения и слезоточивости глаз.

Похлебка из баранины с ягодами годжи.

Ингредиенты: ребра барашка ~ 1 кг, сушеные ягоды годжи ~ 50 грамм, свежий имбирь ~ 10-15 грамм, лук-порей ~ 20-25 грамм, поварское вино ~ 2-3 ст. ложки, соль по вкусу.

Приготовление: ягоды годжи хорошо промыть, лук-порей и имбирь нарезать крупными ломтиками. Баранину залить водой, медленно довести до кипения, снять пену, прибавить лук, имбирь, вино и ягоды, немного посолить и варить на медленном огне до готовности мяса. В конце варки досолить по вкусу. Мясо вынуть, бульон процедить, вернуть мясо в бульон и подавать, прибавив небольшую горсть, промытой и немного вымоченной, ягоды годжи. Очень простая в приготовлении, согревающая и тонизирующая похлебка.

10. Сколько нужно Ягод Годжи в день?

Попробуйте пить чай с Ягодами Годжи каждый день в течение 10 дней. Вам понадобится 250 гр. (по 25 гр. в день). Можете купить 50 гр. годжи на пробу, если сомневаетесь. Не проблема!

Я очень Вам их рекомендую. Рекомендую их всем, кто хочет выглядеть молодо, быть всегда здоровым и веселым. Вы хотите?

СРЕДСТВО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА!



100%

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ
ОТСУТСТВИЕ ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ
ЭФФЕКТИВНО



Купить Ягоды Годжи можно на сайте
www.Fitobox.ru