

## Kustovnice čínská, Goji Berry - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 11.05.2012 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 3677



*Kustovnice čínská neboli Goji Berry - možná jste na tom stejně jako já a nevěděli jste co to je a už vůbec ne, že se "to" jí. Jde o rostlinu pocházející z Asie, která nese malé červené sladké plody. Konzumace tohoto ovoce vede k dobrému zdraví a dlouhověkosti u Tibetanů a Číňanů. Bobule Goji, v angličtině Wolfberry, mají mnoho pozoruhodných vlastností, které zlepšují fungování těla a dokonce i zpomalují stárnutí.*

### Účinky rostliny:

- posiluje šlachy, kosti a zuby
- zlepšuje zrak
- posiluje imunitní [systém](#)
- snižuje krevní tlak a snižuje hladinu [cholesterolu](#)
- pomáhá bojovat proti [cukrovce](#) a astmatu
- posiluje a chrání játra a ledviny
- snižuje stres
- vede ke snížení hmotnosti
- zpomaluje stárnutí
- má protizánětlivé účinky
- zvyšuje energii a vytrvalost

Účinky, které kustovnice může mít na lidské zdraví, byly prokázány studii, zatím však prováděnými zejména v Číně Vládním výborem pro vědu a technologii.



#### **Jaké látky a vitamíny obsahuje kustovnice**

Goji Berry je ovoce bohaté na minerály, [vitamíny](#) a antioxidanty. Mnohé vědecké studie prokázaly, že Goji je nejvýživnějším plodem na naší planetě. Bývá dokonce řazeno mezi „superovoce“, protože obsahuje:

- Vitamíny: B1, B2, B3, B6, E, C a A
- 18 druhů aminokyselin, včetně 8 životně důležitých
- minerální prvky: zinek, železo, vápník, germanium, selen, fosfor, a další...
- esenciální mastné kyseliny - např. Omega 3 a 6
- 21 stopových prvků nezbytných pro náš mozek
- antioxidanty a karotenoidy

- 4 typy polysacharidů, které posilují imunitní systém
- protizánětlivé látky
- 5 krát více vitamínu C než pomeranč

Kustovnice čínská neboli Goji Berry je plně výživných látek nezbytných k životu. Žádná jiná plodina na světě neobsahuje podobně [vysokou](#) koncentraci tolika látek.

### Formy konzumace

Bobule kustovnice dozrávají od srpna do října. Plody ovšem nevydrží čerstvé a proto se suší na slunci. V této formě jsou také nejčastěji vyváženy. Dále se zpracovávají jako šťáva Goji a také do formy prášku a kapslí. Existuje několik způsobů, jak Goji konzumovat. Můžete je jíst jen tak jako hrst sušeného ovoce, nebo pít šťávu z Goji, někdy s příměsí šťáv z jiného ovoce. Lze jí přidávat do [čaje](#) nebo při vaření do pokrmů: do polévek, k vařené [zelenině](#), ale i k masu. Samozřejmě se také obzvláště hodí do dezertů. Vaší fantazii se meze nekladou a proto si můžete sami vymyslet vlastní [recepty](#) s Goji.

Pokud jde o dávkování Goji, doporučuje se začít s pár kousky ovoce denně a v průběhu několika týdnů postupně zvyšovat dávku, až dosáhneme asi **30 kousků ovoce za den**, což odpovídá jedné hrstce. Pro běžného uživatele je doporučeno konzumovat zhruba 10 gramů [denně](#), což odpovídá asi jedné lžici ráno a večer.