

Годжи Бери

Годжи Бери (Лиций), наричано още “вълче грозде” се добива от плодовете на азиатското растение *Lucium Barbarum*. Годжи Бери е многогодишен храст с малки червени плодове и жълти бъбрековидни семенца. Най-ценни са плодовете му, въпреки че цялото растение е с доказан ефект, както като съставка в козметични продукти, така и в свойството му да укрепва имунната система на организма, да се справя с преумората, подобрява зрението, укрепва черния дроб, понижава кръвната захар, регулира кръвното налягане, предпазва и лекува туморни образувания, регулира твърдия алкохол в жлъчката. В изсушена форма прилича на стафиди с червен цвят.

Храстът е с много здрави корени и може да вирее по няколкостотин години, като издържа на всякакви температурни условия. Расте предимно в тибетските Хималаи, Централен и Западен Китай.

Според древната китайска медицина лиция обогатява ИН енергията (ИН/ЯН), значително забавя процесите на стареене на тъканите, притежава мощни антиоксидантни свойства.

В химичния състав на плода са включени 11 основни и следи от други 22 минерала, 18 аминокиселини, 8 полизахариди и 6 монозахариди, 5 ненаситени мастни киселини, редица феноли, асоциирани с антиоксидантните свойства на плода, калций, магнезий, желязо, цинк, селен, рибофлавин – витамин В2.

Съдържа витамини В1, В2, В6, А, Е, С, като количеството витамин С в лиция е приблизително 500 пъти повече от това в портокалите. Смята се, че това е плодът с най-големи количества витамин С сред всички познати такива до момента.