

GOJIBÆR

Gojibær kommer oprindeligt Kina og er tørrede frugter fra busken Lycium barbarum. Bærret er en stærk antioxidantkilde, balancerer blodsukkeret, fremmer leverens funktion og styrker fordøjelsen. Desuden hjælper gojibær på produktionen af cholin, som virker hjerneopbyggende. Gojibær bliver betegnet som superfood med enorme mængder antioxidant og fibre, og virker styrkende på immunforsvaret. Gojibær er gode imod stress, da de støtter binyrer og nyrer. De giver god smag. Et super mellemmåltid. Kan spises direkte fra posen. Ca. 30-40 dagligt er rigeligt. Kan spises af alle: børn, ældre, svage, gravide. Gojibær indeholder mange slags aminosyrer så vel som alle de essentielle aminosyrer samt op til 21 sporminerale. De er den rigeste naturlige kilde til karotin. De indeholder mere end 500 gange den mængde C-vitamin (vægt-målt), som findes i appelsiner. Man kan vel nærmest sige at smagen er som en blanding af rosin og tranebær.

Gojibær er godt for mange ting

- 🕒 Nogle mener at gojibær endvidere har en stærk foryngende effekt i den menneskelige krop og sind
- 🕒 På grund af det høje indhold af antioxidant og andre stoffer, menes disse bær at kunne være af stor værdi i både forebyggelse og behandling af kræft, i genoprettelse og reparation af DNA
- 🕒 Ved infektioner og led betændelse
- 🕒 Gojibær øger kroppens energi og styrke, specielt når kroppen kæmper med sygdom
- 🕒 Hjerter og blodomløb styrkes. De kan således medvirke til, at blodtrykket holder sig inden for sin normale grænse
- 🕒 Positiv indflydelse på kolesterol i blodet
- 🕒 Hjælper kroppen til vægttab og til at undgå småspiseri mellem måltiderne
- 🕒 Forøger søvn kvaliteten
- 🕒 Støtter under graviditet og i menopause

Gojibær er en tørret frugt og således er der meget frugtsukker i bærrene. Et passende indtag er godt, for meget er, nå ja, for meget!

Som snack, i havregrøden/havregryn/yoghurt/skyr o.l., i den grønne salat, i grøntsagsretter, i brød. Der er mange spændende opskrifter med gojibær.

Blodfortyndende. OBS ved brug af blodfortyndende medicin!

(Oktober 2018)
