

## 4 + 1 λόγοι για να βάλετε το γκότζι μπέρι στη



Αναρίθμητα Οφέλη

Αποκαλείται και ως «μούρο της ευτυχίας» ενώ χρησιμοποιείται εδώ και πολλούς αιώνες στην Κίνα μιας και οι ευεργετικές του ιδιότητες είναι αναρίθμητες. Δεν είναι άλλο από το γκότζι μπέρι ένα είδος μούρου που θεωρείται ως μια από τις πλουσιότερες φυσικές πηγές θρεπτικών συστατικών, καθώς περιέχει β-Καροτίνη, βιταμίνη C, βιταμίνη B1 και μια σειρά άλλων βιταμινών, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά, διατροφικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία, αντιοξειδωτικά και αμινοξέα, όλα απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά. Χάριν στα αντιοξειδωτικά του και κυρίως τα καροτενοειδή προστατεύει τον αμφιβληστροειδή χιτώνα του ματιού και βελτιώνει την όραση.

Σύμμαχος του ανοσοποιητικού συστήματος. Ενισχύει σημαντικά την άμυνα του οργανισμού και αναζωογονεί το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας σας να παραμένετε υγιείς.

Είναι ελιξίριο της νεότητας. Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα πολυσακχαριτών, απελευθερώνει τη λειτουργία των ανθρώπινων αυξητικών ορμονών. Η αυξητική ορμόνη εκκρίνεται από την υπόφυση και διεγείρει την αύξηση των οστών, των μυών και των ιστών και ελέγχει την χρήση των πρωτεϊνών και υδατανθράκων

στην διαδικασία της ανάπτυξης. «Εμπιστευτείτε» το γκότζι μπέρι για να κερδίσετε τη μάχη με τον χρόνο, αλλά και για να νιώθετε κατά πολύ νεότεροι .

Προλαμβάνει τα σημάδια κόπωσης και εξάντλησης. Εάν νιώθετε συνεχώς κουρασμένοι και πάσχετε από αϋπνίες και ημικρανίες , δοκιμάστε λίγα γκότζι μπέρι και σύντομα θα αισθανθείτε καλύτερα.

Πλούσια σε πρωτεΐνες και ανόργανα μεταλλικά στοιχεία, το γκότζι μπέρι βοηθά σημαντικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)