

# LES BIENFAITS DES BAIES DE GOJI

## Quelle est la composition des baies de goji ?

Les baies de goji sont souvent employées dans les médecines naturelles. C'est un fruit d'origine asiatique qui contient :

- des polysaccharides, une vingtaine, qui sont des antioxydants
- des acides aminés, au nombre de 18, bons pour la croissance des cheveux et des ongles ;
- des vitamines, notamment du groupe B, essentielles pour le système immunitaire ;
- du bêta-sitostérol, aux vertus anti-inflammatoires ;

## Quelles sont les propriétés des baies de goji ?

- Les baies de **goji** sont réputées pour protéger les cellules :
- Antioxydantes, réduisent le vieillissement de l'organisme et de la peau.
- Contribuent au bon fonctionnement cardiaque et baissent la tension artérielle.
- Éliminent les toxines de l'organisme.

## Quels sont les effets des baies de goji sur la santé ?

- Riche en vitamines
- Lutte contre la fatigue

- Stimule le système immunitaire
- Assimile le cholestérol
- Règle le taux de glycémie

## **Quelles sont les précautions à prendre avec les baies de goji ?**

La consommation de baies de goji comporte assez peu de risques, mais il ne faut pas en abuser. La diversité est le principe d'une alimentation équilibrée. Les personnes allergiques aux tomates peuvent déclarer une allergie aux baies de **goji**. Les baies de goji peuvent avoir un effet diurétique, et également provoquer une constipation.

## **Comment consommer les baies de goji ?**

Il est conseillé de faire 3 cures de baies de goji par an sur une durée de 2 à 3 mois. En cas de constipation, on réduit la durée de la cure. Il est préférable de consommer des baies de goji le matin, en raison de leurs propriétés stimulantes.