

De gojibes, "superbes" onder de bessen



Na meer dan 2000 jaar zijn sporen verdiend te hebben in de traditionele Aziatische geneeskunde, veroverd de orangerode gojibes ook het westen. Net als een aantal andere bessensoorten blijkt ook de gojibes door haar uitgesproken hoge nutriëntendichtheid het etiket "superfood" te verdienen. Terwijl we bevestigende klinische studies van de eigenschappen op gebieden als anti-aging, gezichtsvermogen, immuniteit, verminderde vruchtbaarheid, hypertensie en bloedsuikercontrole afwachten, kunnen we wel al met deze antioxidantrijke bes via de voeding onze gezondheid ondersteunen.

⚡ *Opmerkelijk is dat het eiwit in de gojibes compleet is en dus alle 8 essentiële aminozuren bevat.*

Even voorstellen

De gojibes of boksdooorn (*Lycium barbarum*), die we in onze streken soms in het wild aantreffen in duinen en langs rivieren, is vooral afkomstig van China, Mongolië en Tibet. Van deze tot de nachtschade (*Solanaceae*) behorende plant worden vooral de rijpe bessen (en in mindere mate ook de bast en bladeren) al eeuwen in de traditionele Chinese geneeskunde ingezet bij een hele waaier van aandoeningen zoals gezichtsproblemen, diabetes, lage weerstand, vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en lever- en nierproblemen.

Carotenen en bijzondere polysacchariden

Wat de diep orangerode kleur van deze bes al suggereert, wordt inderdaad bij analyse bevestigd: ze is uiterst rijk aan carotenoïden (vitamine A-familie). Naast het overbekende bètacaroteen, zijn ook het rode lycopene (ook gekend van tomaten), de geelgroene pigmenten luteïne en zeaxanthine, alsook cryptoxanthine van de partij. Ook andere vitaminen waaronder vitamine C, thiamine (B1), riboflavine (B2), nicotinezuur (B3) komen in aanzienlijke hoeveelheid in boksdooorn voor. Qua mineralen zijn vooral ijzer, koper, zink, selenium, magnesium, fosfor en calcium goed vertegenwoordigd. Het vermelden waard zijn ook de fytosterolen (waaronder bètasitosterol), de flavonoïden en de cerebrosiden. Uitzonderlijk voor een bes is de vrij hoge aanwezigheid van essentiële vetzuren van de omega-6- (linolzuur) en omega-3-familie (alfalinoleenzuur). Opmerkelijk is ook het feit dat het eiwit in de gojibes compleet is en dus alle 8 essentiële aminozuren bevat. Tenslotte moeten we vooral wijzen op de bijzondere polysacchariden (LBP- of *Lycium barbarum* polysacchariden, waarvan er minstens zes al beschreven zijn), die aan de gojibes een bijzondere werkzaamheid verschaffen.

Beschermend door antioxidanten

Als we de potentiële indicaties voor de gojibes op een rijtje willen zetten, dan moeten we eerst de rijkdom aan antioxidanten, voorop de carotenen, bioflavonoïden en vitamine C, aanstippen. Zo bevat de gojibes per gewicht 2 tot 4 maal meer antioxidanten dan de bosbes. Op basis van dit uitgesproken antioxidantvermogen claimt men een "anti-aging effect", waarbij de bes kan ingezet worden in de **preventie en aanpak van vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en ouderdomszwakte**. In dierenproeven is alvast bewezen dat de gojibes de oxidatieve stress door vrij radicalen vermindert.

Een humane studie toont aan dat bij mensen tussen 55 en 72 jaar de immunologische slagkracht van de witte bloedcellen verbetert. Daarom wordt de bes aangeraden bij een verminderde weerstand en in de preventie van luchtwegeninfecties.

Maar omdat vooral de pigmenten luteïne en zeaxanthine sterk in deze bes vertegenwoordigd zijn (en bewezen het pigmentgehalte in het netvlies verhogen), is het waarschijnlijk één van de beste voedingsmiddelen om **maculadegeneratie (leeftijdsgelaten afname van het gezichtsvermogen)** af te remmen, het **gezichtsvermogen** te ondersteunen en **glaucoom (oogbaloverdruk)** af te houden. Door de combinatie van de antioxidantrijkdom met de essentiële vetzuren en het feit dat van de LBP-polysacchariden een neuroprotectieve (zenuwbeschermende) werking is aangetoond, menen sommige bronnen dat de gojibes ook kan helpen **de ziekte**



De gojibes is oorspronkelijk afkomstig uit China, Mongolië en Tibet, maar komt in onze streken in het wild ook voor in duinen en langs rivieren.

van **Alzheimer** en andere neurologische ziekten voorkomen. Omdat verder de cerebrosiden in celculturen de vrijstelling door de levercellen van de enzymen glutamine pyruvaat transaminase (GPT) en sorbitoldehydrogenase afremmen, en er van de bijzondere polysacchariden een levercelbeschermende werking is aangetoond, raden sommigen ook de gojibes aan bij **leveraandoeningen**. In de Chinese geneeskunde wordt trouwens aan de gojibes ook een nierbeschermende werking toegeschreven.

Immuunversterkend

Op basis van de vitaminen A en C en de mineralen selenium en zink, zou van de gojibes theoretisch al mogen verwacht worden dat ze het weerstandsvermogen ondersteunt. Toch is vooral van de bijzondere LBP-polysacchariden in celculturen en dierenstudies een antibacteriële werking en immuunstimulerende werking aangetoond. Ook een humane studie toont aan dat bij mensen tussen 55 en 72 jaar de immunologische slagkracht van de witte bloedcellen verbetert. Daarom wordt de bes aangeraden bij een **verminderde weerstand** en in de **preventie van luchtwegeninfecties**. Sommigen gewagen zelfs van het verminderen van **astmatische klachten en hoest** en het verminderen van ontstekingspijnen bij **arthritis**. Het vermelden waard is dat van het LBP-polysaccharidencomplex ook antitumorale eigenschappen werden aangetoond (ondermeer in leukemiecelculturen), waardoor het **ter ondersteuning van kankertherapieën** kan ingezet worden.

Betere mannelijke fertiliteit en libido

Eén van de hoofdredenen waarom de westerse man vaak een verminderde vruchtbaarheid vertoont, is het feit dat zijn spermatozoïden overrompeld worden door schadelijke vrije radicalen uit voeding en milieu (pesticiden, zware metalen, PCB's, dioxine). De gojibes zou dus theoretisch al door zijn antioxidanten de spermacellen beter kunnen beschermen. Als we naast de mineralen zink en selenium ook het gehalte van het omega-3-vetzuur ALA in rekening brengen (na omzetting tot het omega-3-vetzuur DHA belangrijk voor de beweeglijkheid van spermacellen), dan is het meer dan waarschijnlijk dat de gojibes kan ingezet worden bij **verminderde mannelijke vruchtbaarheid**. Van de gojibes en het LBP-complex is alvast in dierenproeven aangetoond dat ze het testikelweefsel beschermt tegen vrije radicalen, het gewicht van de

Martera **BIO GOJI**



100% puur sap van verse & rijpe Goji bessen

Martera bio Goji sap is een geperst sap van verse en rijpe Goji bessen van het **Tibetaanse plateau** waar de struiken zonder pesticiden en met respect voor het milieu gecultiveerd worden.

Bovendien zijn ze **biologisch gecertificeerd** door een EU controle-organisme. Bij aankomst controleren we het sap nog eens op pesticiden zodat we kunnen garanderen dat ons sap ook werkelijk biologisch en pesticiden vrij is.

Goji (*Lycium barbarum*) bessen zijn een rijke bron van **aminozuren, vitaminen en mineralen**.

Martera bio Goji sap is een **100% puur Goji sap**, zonder toevoeging van water.

Martera bio Goji sap:

- gegarandeerd pesticiden vrij
- een optimale conservering van de actieve bestanddelen
- een rijke, natuurlijke bron van antioxidanten en vitamine C
- draagt bij tot een **verhoogde immuniteit, weerstand**



Verdeling & info: Sanvita
T / F 02 522 77 82
sanvita@skynet.be



GEVRIESDROOGD:
maximum behoud
voedingswaarde

ETINEY ROYAL AÇAI
wonderfruit uit de amazone
Te koop in uw Bio winkel

ETINEY®
Royal Açai
AÇAI
Krachtige Antioxidant
60 capsules
Etiney® de kracht
En zuiverheid van de natuur

Xinsheng bvba 0484 248 238
Christine Huybrechts www.artemis-schoonheidsinstituut.be



De gojibes kan onder andere ingezet worden in de preventie en aanpak van vroegtijdige ouderdomsverschijnselen.

testikels en bijbal doet toenemen, het testosterongehalte verhoogt bij lage uitgangswaarden en het libido verbetert. 50 g gojibessen per dag zou bij de mens nodig zijn om een laag testosterongehalte te verhogen en als **seksueel tonicum** te werken bij erectiele dysfunctie (verminderde erecties), terwijl zoals eerder gesteld ook fertiliteit (vruchtbaarheid) en spermakwaliteit zouden verbeteren.

Minder hypertensie en hart- en vaatziekten?

Omdat de eigenlijke oorzaak van hart- en vaatziekten een algemeen ontstekingsproces is in de vaatwand, mag van de antioxidantrijke gojibes verwacht worden dat ze kan **helpen beschermen tegen hart- en vaatziekten**. Zeker omdat de fytoosterolen erin helpen het **cholesterolgehalte verminderen** en andere ingrediënten ook de triglyceriden verlagen en de goede **HDL-cholesterol doen toenemen**. In de Chinese geneeskunde suggereert men ook een werkzaamheid bij **hypertensie (hoge bloeddruk)**, **anemie (bloedar-moede)**, **vertigo (duizeligheid)** en **epistaxis (neusbloedingen)**.

Andere mogelijke gunstige effecten

- In Azië geldt de gojibes als een topmiddel voor de huid. Meer dan waarschijnlijk liggen de carotenen, zink, de essentiële vetzuren en de polysacchariden aan de basis voor een mogelijke gunstige werking bij **huiduitslag**, **brandwonden**, **zonnebrand** en **slecht genezende wonden**. In dierenproeven is in elk geval een fotoprotectief effect (bescherming tegen UV-stralen) aangetoond.
- Vermoedelijk helpt de gojibes de bloedsuikerspiegel beter te regelen en kan ze van nut zijn **prediabetes** en **diabetes**.
- Voor sporters kan de gojibes vermoedelijk het spierweefsel beschermen tegen de **gevolgen van sterke lichaamsin-spanningen** en de recuperatie verbeteren. Dat is alvast al bij dieren aangetoond.

Dosis en waarschuwingen

Voor de diverse gezondheidsbevorderende eigenschappen zouden 15 tot 50 g gojibessen of **30 tot 60 ml gojisap** per dag nodig zijn. Kies indien mogelijk voor biologische bessen, biologisch sap of zeker voor bessen die geen sulfieten bevatten. Bij inname van goji zijn er mogelijke interacties met bloedverdünnende medicijnen van het warfarinetype (coumarines), insuline en bloeddrukverlagende middelen: gebruik je die medicijnen, dan vraag je best eerst je arts om raad.

CLINIQUE DU CHEVEU

Geschenkcheque
Ter waarde van
Voor:
Datum:
www.cliniqueducheveu.ch

Om te schenken of te krijgen
Kleuring zonder ammoniak
Gezondheid van uw haar
Hoofdhuidmassage
Haaranalyse

BELGIE
Rue Plomcot 6 – Fleurus – Tel. 071-81 19 94
Keerbergsesteenweg 4 – Haacht – Tel. 016-60 04 61
Grote Markt 29 – Dendermonde – Tel. 052-52 48 23 K. Van Doorslaerlaan 67 – Mariekerke – Tel. 0475-68 19 13
Donkweg 65 – Zonhoven – Tel. 011-46 47 48
www.elitecoiff.be