



Nom botanique: *Lycium barbarum*, famille des Solanacées.

Partie utilisée: Les baies séchées ou en jus.

Les lyciets, dont le Goji (*Lycium barbarum*) fait partie, sont des arbustes de 1 à 3 mètres de haut, à feuilles caduques, à fleurs violettes en corolle, fournissant des petites baies rouges. Ces dernières sont consommées séchées ou sous forme de jus. Elles sont très appréciées pour leur goût et pour leurs nombreuses vertus.

Des tests ont montré l'incroyable capacité anti-oxydante du Goji comparée à d'autres fruits et légumes considérés comme les meilleurs anti-oxydants (20 fois plus efficace que les oranges par exemple). Les scientifiques estiment qu'il est nécessaire d'avoir un apport journalier compris entre 3000 et 5000 ORAC (unité de mesure de la capacité anti-oxydante) pour maintenir la capacité anti-oxydante totale du plasma à son niveau optimal. Le Jus de Goji contient 60'000 ORAC par litre.

Le succès du Goji réside dans les nutriments qu'il contient :

- 19 sortes d'acides aminés dont les 8 acides aminés essentiels.
- 21 oligo-éléments en dosage quasi parfait incluant du fer, du zinc, du sélénium, du cuivre et le germanium, très rarement retrouvé dans les aliments.
- de la vitamine C en très forte concentration (jusqu'à 500 fois plus que les meilleurs agrumes)
- des vitamines du groupe B, notamment B1, B2 et B6 et de la vitamine E
- de la bétaine, utilisée par le foie pour produire de la choline, qui aide à réduire le niveau d'homocystéine et protège l'ADN
- divers anti-oxydants et flavonoïdes, notamment les caroténoïdes anti-âge, protecteurs de la vision, du cerveau, de la peau, du système circulatoire et de l'ensemble de l'organisme.
- Enfin et surtout le Goji est le seul végétal qui contient 4 polysaccharides bioactifs, aussi appelés protéoglycanes, qui sont un groupe d'hydrates de carbone complexes liés à des protéines. Ces molécules, présentes également dans la spiruline, régulent et stimulent les mécanismes des défenses naturelles de l'organisme.

De nombreux professionnels de la santé reconnaissent les multiples intérêts du Goji d'Himalaya pour équilibrer notre alimentation et lui attribuent de multiples vertus reposant sur sa composition et sa richesse en principes phyto-actifs :

- l'action anti-âge générale
- la protection hépatique
- la régulation du sommeil et de l'humeur
- l'action inhibitrice de la prolifération cellulaire
- la stimulation des défenses naturelles
- la régulation de la glycémie
- l'impact positif sur les mécanismes auto-immuns
- la détoxification
- l'action anti-cholestérol
- la régulation de la tension artérielle
- l'effet anti-oxydant majeur
- soulagement de l'anxiété et du stress