

Bayas de goji propiedades

Las **bayas goji del himalaya** puede ser de los alimentos mejores para combatir el envejecimiento de las personas. La baya goji ha sido utilizada en china durante miles de años para mejorar la salud y la longevidad y es uno de los alimentos más denso en nutrientes sobre el planeta tierra, con su amplio rango de fitonutrientes, antioxidantes, vitaminas, y mucho más...

Al goji también se la conoce como lycium barbarum, cereza de Goji, cereza del tibet, baya goji tibetano.

Las bayas goji han ganado popularidad en los últimos tiempos con más y más personas incluyéndolas en su dieta en sus diversas formas, ya sea secas o en jugo. También celebridades de diferentes ámbitos de la vida han incluido las bayas goji en su dieta para obtener sus múltiples beneficios, tanto para aumentar la inmunidad como para poner fin a los signos de envejecimiento.

El goji es un complemento ideal para quienes deseen **mantenerse joven, mejorar la vista, regular tanto el sueño como el apetito, cuidar los riñones y el hígado y para sentirse mejor en general y tener energía.**



Efectos secundarios

Las bayas de Goji pueden interactuar con medicamentos para la diabetes y para la presión arterial. Si tienes **alergia** al polen, puede tener alguna **complicación** por la proximidad del fruto a las flores.

Propiedades de las bayas de goji

El contenido de **caroteno** es superior a la zanahoria lo que le proporciona buenas **propiedades antioxidantes**. Contiene también **ácidos grasos esenciales** como el ácido linoleico que promueve la pérdida de grasa.