

Fructele goji

Izvorul tinereții

Nume latine:

Principalele varietăți asiatici: *Lycium barbarum*, *Lycium chinensis*

Principalele varietăți americane: *Lycium andersonii*, *Lycium berlandieri*, *Lycium brevipes*, *Lycium californicum*, *Lycium carolinianum*, *Lycium cooperi*, *Lycium exsertum*, *Lycium fremontii*, *Lycium halimifolium*, *Lycium macrodon*, *Lycium pallidum*, *Lycium parishii*, *Lycium puberulum*, *Lycium torreyi* (*Lycium* se mai scrie și *Lyceum*, în funcție de textul de referință sau de site-ul de Internet)

Nume comune:

Goji Berry, Wolfberry, Boxthorn, Struguri matrimoniali,
Spinul deșertului

Tipul superalimentului:

Bobițe (fructe)



În afară de fructe, următoarele părți ale arbustului de goji au fost folosite de-a lungul timpului ca alimente sau pentru ceaiuri:

Semințele

Florile

Frunzele

Rădăcinile

Istoric, relatări și legende

Fructele goji cresc pe arbuști care se răspândesc la fel ca viața de vie atunci când este ținută la umbră. La apogeu, arbuștii pot ajunge până la o înălțime de doi metri, având un diametru al tufei de aproximativ un metru. Frunzele lor ovale pot avea o lungime cuprinsă între 1-10 centimetri, în funcție de locație și de varietate. Tulpina plantei prezintă uneori striații roșii. Deși nu este o plantă cu spini, precum trandafirul, unele varietăți americane de goji pot avea formațiuni în formă de spini. În anotimpurile în care nu este înflorit (primăvara, toamna și iarna), arbustul de goji își poate pierde o parte din frunze (sau pe toate), fiind astfel mai greu de recunoscut. Primăvara, frunzele cresc însă în toată splendoarea lor, iar arbustul se umple de flori cu nuanțe albe și violet, începând din luna martie în emisfera nordică. La scurt timp după polenizarea florilor apar fructele. Fructele goji au culori de la galben deschis la portocaliu închis sau chiar roșu. Bobițele au mărimea unor stafide și pot fi alungite, la fel ca mingile de rugby. Personal, am văzut inclusiv fructe goji de forma ardeilor iuți. De cele mai multe ori ele sunt însă sferice.

Potrivit estimărilor, există 85 de specii de goji în Asia și 15 specii în America Centrală și de Nord. Dată fiind această dispersie geografică, este posibil ca arbustul să fi fost adus în America de către anumite grupuri care au migrat aici venind din Asia, fie pe mare, fie traversând Bering Land Bridge⁶.

Există o similitudine remarcabilă între speciile de goji din Asia și din America. Istoricul și legendele referitoare la varietățile asiatiche sunt mai bine documentate și studiate, dar ambele tipuri de varietăți merită aceeași atenție, date fiind proprietățile lor terapeutice atât de eficiente.

Toate speciile de goji pe care le-am studiat și cultivat personal sunt uimitor de adaptabile. Ele cresc la fel de bine în condițiile deșertice dificile ca și în condițiile luxuriante de la tropice. Goji tolerează ușor iernile grele și poate fi cultivat fără probleme în regiuni precum Nova Scotia sau Co-

⁶ Fâșie de pământ cu o lățime de până la 1.600 de kilometri care făcea legătura între Siberia și Alaska în vremurile preistorice. (n. tr.)

Fructele goji

lumbia Britanică. Încă și mai interesant, planta tolerează foarte bine variații mari de temperatură de la o zi la alta.

Potrivit sistemului latin linnaean de împărțire a speciilor vegetale, se consideră că goji face parte din genul *Lycium* (sau *Lyceum*). Înțând cont de rădăcina greacă a cuvântului, *Lyceum* înseamnă „școală de învățare”, și exact asta cred maeștrii medicinii chineze tradiționale că face goji. Legendele spun că oamenii pot avea acces la farmacopeea informațiilor legate de plante doar consumând goji. Unii cred chiar că cei care cultivă, studiază și consumă fructe goji pot preda mai departe principiile medicinii chineze tradiționale bazate pe plante.

Speciile asiatiche de goji

Dată fiind valoarea nutritivă excepțională a fructelor goji, splendida lor culoare roșu-portocalie și gustul lor savuros, chinezii, mongolii și tibetanii au cultivat această plantă alcalină de cel puțin 5.000 de ani. Pentru a fi păstrate mai bine, fructele sunt cel mai adesea uscate până când capătă o textură asemănătoare stafidelor.

În tradiția chineză, spiritul sau *deva* care locuiește în arbustul de goji este ilustrat ca o femeie Tânără și puternică. În mod interesant, trăsăturile ei nu sunt asiatici. Provincia chineză Ningxia, vestită pentru culturile ei de goji, are și cea mai mare concentrație de persoane care au depășit vîrstă de 100 de ani din țară, și se știe că rezidenții ei îmbătrânesc mai frumos. Ei sunt mai activi, mai sănătoși și mai plini de viață decât cetățenii vîrstnici din țările occidentale. De bună seamă, unul din principalele ingrediente ale dietei lor alimentare sunt fructele goji. Nu întâmplător, chinezii cred cu tărie că aceste fructe pot prelungi considerabil viața.

Faimosul Li Qing Yuen, despre care legenda spune că a trăit 252 de ani (1678-1930), consuma zilnic fructe goji. De altfel, povestea sa a condus la popularizarea acestor fructe și a ginsengului (un alt aliment pe care îl consuma zilnic). Viața lui Li Qing Yuen este cel mai bine documentat caz de longevitate extremă cunoscut. Legenda spune că la vîrstă de 11 ani, Li Qing Yuen a întâlnit trei înțelepți taoiști cu o vîrstă mai mare de 300 de ani. Ei l-au învățat pe Li arta rafinată a longevității, vorbindu-i de apa de izvor, de



dieta corectă și de plantele medicinale. Se mai spune că la vîrsta de 50 de ani, Li a întâlnit un alt maestru taoist, care i-a spus că are 500 de ani. Când Li l-a întrebat care este secretul longevității sale, înțeleptul i-a răspuns să consume zilnic o supă de goji.

La vîrsta de 200 de ani, Li Qing Yuen a ținut o prelegere la Universitatea din Beijing. Când împăratul Chinei a aflat că în regatul său există un om atât de longeviv, el l-a invitat la palat pe Li. La doar câteva luni după ce s-a obișnuit să trăiască la oraș, Li Qing Yuen a murit, fie din cauza hranei procesate, fie din cauza toxicității urbane.

Chiar dacă longevitatea lui Li Qing Yuen ar fi doar un mit, acesta demonstrează o dată în plus relația strânsă pe care o atribuie cultura populară longevității și fructelor goji.

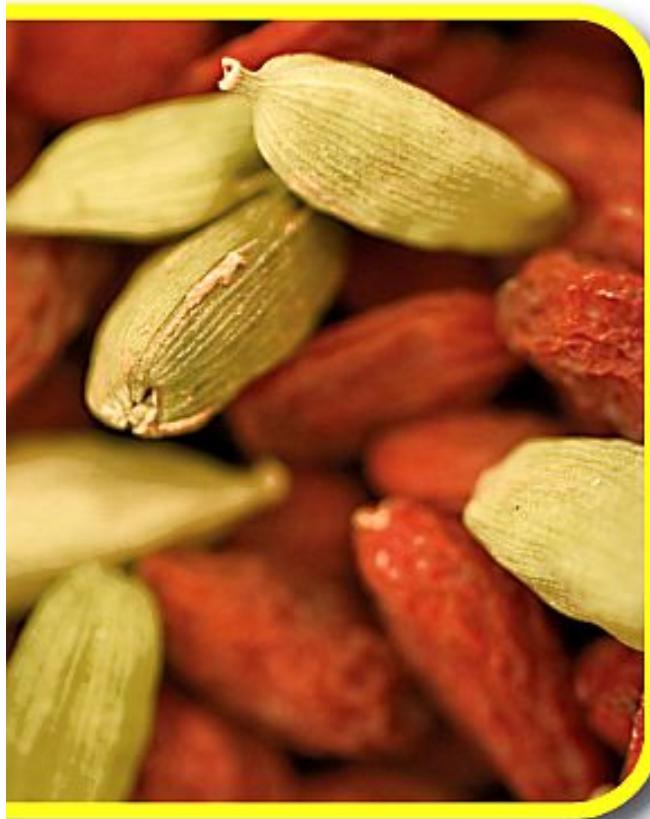
Personal, am studiat timp de mai bine de un deceniu viața lui Li Qing Yuen și am descoperit că ceaiul pe care îl bea zilnic era alcătuit din fructe goji, ginseng și ciuperci reishi. Ceaiul poate fi preparat cu ușurință acasă și este absolut delicios. Personal, folosesc ciupercile reishi sălbaticice care cresc în pădurea din spatele casei mele.

Se presupune că celebrul elixir al longevității recomandat cândva de medicina chineză era alcătuit din flori și fructe de goji culese primăvara, frunze culese primăvara sau vara și rădăcini culese toamna. Legenda spune că dacă aceste ingrediente sunt amestecate într-un supertonic, ele pot prelungi indefinit viața celui care îl consumă.

Fructele goji sunt cultivate inclusiv în Tibet, fiind recunoscute de Școala Tibetană de Medicină din Lhasa ca superfructe de mai bine de 2500 de ani. Se crede că varietatea *Lycium barbarum* își are originile în Tibet. La ora actuală, doar fructele ambalate sub eticheta *Autentic din Tibet* provin cu adevărat din această țară. Celelalte fructe goji aşa-zis tibetane sunt cultivate de fapt în Mongolia și în China.

Fructele goji americane

Varietățile americane de goji sunt concentrate în principal în deșertul din sud-vestul Statelor Unite (Arizona, California, Colorado, Utah, New



Fructele goji

Mexico și Texas). Anumite specii sunt prezente inclusiv în deșerturile vestice din Mexic și America de Sud. Fructele goji au reprezentat o sursă alimentară importantă pentru triburile native americane din deșertul sud-vestic, inclusiv pentru indienii hopi, apache, supai, hohokam, pima, anasazi, navajo, zuni și alții.

Marele șef de trib apaș Geronimo s-a născut într-o din regiunile cele mai bogate în culturi de goji din America. Apașii se hrăneau preponderent cu goji, porumb, fructele cactusului saguaro, struguri sălbatici, vânat și pește, legume verzi, unele varietăți de fasole, plante medicinale și aromatice precum gheara diavolului și apă de izvor. Ei erau vestiți pentru puterea, vitalitatea, longevitatea și capacitatele lor de supraviețuire remarcabile.

Beneficii

Privire de ansamblu

Goji este o plantă „adaptogenă”, termen folosit în lumea plantelor medicinale pentru a descrie o substanță cu proprietăți terapeutice pentru corpul uman. O plantă adaptogenă revigorează și întărește organismul, ajutându-l să facă mai ușor față stresului prin stimularea glandelor suprarenale. Medicina chineză tradițională consideră că fructele goji armonizează și amplifică energia *jing* a glandelor suprarenale și a rinichilor, conferind astfel corpului mai multă energie vitală și sexuală, și amplificându-i longevitatea și puterea.

La nivel global, fructele goji stimulează funcția imună, amplifică alcalinitatea și vitalitatea corpului, asigură protecția ficatului, îmbunătățesc vederea și calitatea sângeului, conțin elemente anti-îmbătrânire și au inclusiv alte calități de excepție.

Deși sunt recomandate frecvent pentru diferite boli cronice precum afecțiuni ale ficatului și rinichilor, disfuncții ale încheieturilor și picioarelor, probleme lombare, amețeală și țuuit în urechi, migrene, insomnii, hipertensiune, tuberculoză și impotență, fructele goji nu tratează direct aceste boli. Ele sunt recomandate îndeosebi pentru regenerarea și hrănirea corpului, astfel încât acesta să se poată vindeca singur. În acest scop, ele îi furnizează organismului o gamă foarte largă de substanțe nutritive cu proprietăți excepționale.

Fructele goji sunt probabil fructele de tip bobîte⁷ cele mai bogate în substanțe nutritive de pe planetă. Gustul lor este delicios, iar compoziția lor este foarte echilibrată, fiind potrivite pentru aproape toate tipurile corporale, grupele de sânge și categoriile metabolice. Reprezintă o sursă completă de

⁷ Berries în limba engleză. Din această categorie fac parte afinele, zmeura, murele etc. (n. tr.)