

KUSTOVNICE ČÍNSKÁ

Lycium chinensis

Kustovnica čínska

Další jména:

Goji



ÚČINNÉ LÁTKY

Karotenoidy, vitamín B1, B2, C, nositelem účinku jsou zejména goji-polysacharidy

ÚČINKY

Antioxidační účinky, snižuje hladinu tuků v krvi, hladinu cholesterolu, zvyšuje citlivost na inzulín, chrání ostrůvky slinivky před poškozením oxidativním stresem, zpomaluje vývoj inzulínové rezistence, chrání mozek, brání růstu nádorů a zmírňuje nežádoucí účinky chemoterapie a ozařování. posiluje imunitu, chrání mužské pohlavní orgány a zlepšuje erekci, množství a kvalitu spermatu. Chrání játra a srdce.

POUŽITÍ

Zlepšuje celkovou duševní pohodu a pocit zdraví, posílení imunity, podpora hubnutí, prevence zhoršování zraku.

BEZPEČNOST

Může interagovat s warfarinem. Pozor na alergie a přecitlivělost. V těhotenství a kojení se považuje užívání v běžných dávkách za bezpečné, pozor na vyšší dávky, u kterých nemáme dostupné informace.

ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

6-15 g sušeného ovoce denně. Ze studie na posílení zraku : 28 g sušených goji 5× týdně/ 90 dní. Metabolický syndrom: 14 g sušených plodů denně po 45 dní. Účinné látky jsou lépe rozpustné v tucích.

Zdroje:

CHUNG, Sun-Yong, et al. Standardized Lycium chinense fruit extract enhances attention and cognitive function in healthy young people by a double-blind, randomized, placebo-controlled, crossover trial. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 2019, 24.

MOCAN, Andrei, et al. Polyphenolic content, antioxidant and antimicrobial activities of Lycium barbarum L. and Lycium chinense Mill. leaves. *Molecules*, 2014, 19.7: 10056-10073.

ZHANG, Rui, et al. Cytoprotective effect of the fruits of Lycium chinense Miller against oxidative stress-induced hepatotoxicity. *Journal of ethnopharmacology*, 2010, 130.2: 299-306.

HA, Ki-Tae, et al. Protective effect of Lycium chinense fruit on carbon tetrachloride-induced hepatotoxicity. *Journal of ethnopharmacology*, 2005, 96.3: 529-535.

OH, Mi-Ra, et al. Lycium chinense Miller fruit extract lowers liver enzyme levels in subjects with mild hepatic dysfunction: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *European Journal of Nutrition*, 2023, 62.3: 1415-1425.

LAKSHMANAN, Yamunadevi, et al. Potential Role of Lycium barbarum polysaccharides in glaucoma management: evidence from preclinical: in vivo: studies. *Neural Regeneration Research*, 2022.

LI, Xiang, et al. Goji berry intake increases macular pigment optical density in healthy adults: A randomized pilot trial. *Nutrients*, 2021, 13.12: 4409.

DE SOUZA ZANCHET, Mayara Zagonel, et al. Lycium barbarum reduces abdominal fat and improves lipid profile and antioxidant status in patients with metabolic syndrome. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2017, 2017.1: 9763210.