

**Lycium barbarum L.** – Kolcowój pospolity, syn.: Czarci wymysł, Azjatycka wilcza jagoda, Jagoda Goji

**Solanaceae (Psiankowate)**



Źródło: <http://www.e-verde.eu/index.php?p162,lycium-barbarum-goji>



Źródło: [http://www.hauensteinrafz.ch/cms/seiten/archiv/Lycium\\_barbarum\\_Goji.php?navid=17](http://www.hauensteinrafz.ch/cms/seiten/archiv/Lycium_barbarum_Goji.php?navid=17)

### **Właściwości lecznicze:**

1) „Owoce Goji nazywane „owocami długowieczności”, należą do tej samej rodziny co np. ziemniaki, pomidory czy papryka. Są bardzo delikatne, o zróżnicowanej barwie - od jasnoróżowej do głęboko purpurowej. Uznane są w tradycyjnej medycynie tybetańskiej i chińskiej od ponad 2 tysięcy lat. Stosowane jako środek tonizujący, lek przy chorobach serca, nerek, płuc oraz przy dolegliwościach reumatycznych, przy schorzeniach wątroby, nerek, do oczyszczania krwi, wzmacniania oczu, mięśni i kości. Goji hamuje syntezę cholesterolu, zapobiegając przemianom tłuszczowym wątroby. Obecnie poleca się tę roślinę jako środek o wielokierunkowym oddziaływaniu, wymieniając m.in.: pomoc w schorzeniach wątroby, wzmacnianie i regulację pracy układu trawiennego, poprawę ostrości widzenia, wspomaganie funkcjonowania układu odpornościowego, poprawianie potencji, wzmacnianie organizmu, korzystne oddziaływanie na ogólną kondycję fizyczną organizmu, opóźnianie procesów starzenia.

Dietetycy są zdania, że Goji to jeden z bardziej wartościowych owoców. Do najważniejszych jego składników należą:

- ***Aminokwasy***, a przede wszystkim izoleucyna i tryptofan.
- ***Specyficzne polisacharydy*** wspomagające funkcjonowanie układu odpornościowego.
- ***Nienasycone kwasy tłuszczowe***, odpowiedzialne za produkcję hormonów, właściwą pracę mózgu i systemu nerwowego.

- **Witaminy:** witamina C znajdująca się w owocach w ilości większej niż w pomarańczach; witamina E, rzadko spotykana w innych owocach; witaminy z grupy B, przede wszystkim: B1, B2, B6.
- **Karotenoidy:** beta-karoten w ilości większej niż w marchwi; zeaksantyna stanowiąca prawie 80% karotenoidów zawartych w Goji - wzmacnia wzrok i odpowiedzialna jest za ochronę plamki żółtej siatkówki, stosowana z powodzeniem w zaćmie. Jest także skuteczna w procesach odtruwania wątroby, nawet przy ciężkich zatruciach substancjami chemicznymi; luteina; likopen.
- **Betaina** niezbędna do produkcji w wątrobie choliny - czynnika, który łagodzi nerwicę, poprawia pamięć, wspomaga przyrost mięśni, chroni od otłuszczenia wątroby, obniża poziom homocysteiny, będącej główną przyczyną chorób serca, chroni DNA.
- **Fizalina** związek stosowany w chorobach o podłożu nowotworowym (białaczkach).
- **Składniki mineralne:** Żelazo, składnik hemoglobiny, biorący udział w transporcie tlenu w organizmie oraz mioglobiny występującej w mięśniach i przenoszącej tlen w komórce. Podaje się, że owoce Goji zawierają żelaza więcej niż popularny stek wołowy. Wapń, wchodzi w skład kości, jest aktywatorem enzymów. Bierze udział w krzepnięciu krwi, skurczach mięśni szkieletowych i serca. Cynk bierze udział między innymi w procesie mineralizacji kości oraz regeneracji tkanek, kieruje kurczliwością mięśni. Jest również niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Selen - zabezpiecza komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Odgrywa niezwykle istotną rolę w funkcjonowaniu męskiego układu rozrodczego i odpowiada za ruchliwość plemników. U kobiet w okresie menopauzy łagodzi uderzenia gorąca.
- **Flawonoidy** o znanych powszechnie właściwościach przeciwutleniających.
- **Fitosterole:** beta-sitosterol – czynnik przeciwzapalny i obniżający poziom cholesterolu. Pomaga również zwalczać impotencję i leczyć powiększenie prostaty. Bardzo korzystny dla regulacji pracy serca i ciśnienia krwi, łagodzi bóle miesiączkowe i pomaga w leczeniu raka szyjki macicy. Solavetivon - silny czynnik przeciwgrzybiczy i przeciwbakteryjny.”<sup>1</sup>

2) Jednym z ciał czynnych *Lycium barbarum* jest kompleks polisacharydowo-białkowy (*ang. LBP – Lycium barbarum polysaccharide-protein complex*) składający się z sześciu monosacharydów (glukozy, galaktozy, ramnozy, arabinozy, mannozy oraz ksylozy) i z 18 aminokwasów. Kompleks posiada szkielet  $\beta$ -glikanu (forma struktury zbudowanej z jednostek cukrowych) i struktura ta ma prawdopodobnie wpływ na jego aktywność biologiczną. Badania naukowe wykazały, że kompleks LBP wpływa na zwiększenie odporności organizmu, przeciwdziała procesom starzenia i oksydacji, zapobiega uszkodzeniom wątroby,

---

<sup>1</sup> Dr hab. Bożena Waszkiewicz-Robak, prof. SGGW: Goji - Jagoda Licyjska owoc długowieczności

obniża poziom cukru we krwi oraz zmniejsza niekorzystne efekty uboczne będące następstwem chemioterapii i radioterapii, a także działa przeciwrakowo.<sup>2</sup>

3) Działanie hipoglikemiczne (obniżające poziom cukru we krwi) i hipolipemiczne (obniżające poziom tłuszczów we krwi) ekstraktów z *Lycium barbarum* wykazano w eksperymentach laboratoryjnych z wykorzystaniem myszy. W celu oszacowania aktywności polisacharydów *Lycium barbarum* (LBP) podawano je myszom chorym na cukrzycę. Naukowcy poddali ocenie takie parametry jak: masa ciała zwierząt, poziom glukozy we krwi zwierząt na czczo, poziom cholesterolu całkowitego oraz poziom trójglicerydów u myszy (wartość podanych parametrów porównywano u myszy chorych na cukrzycę i zdrowych). Kompleks LBP naukowcy podawali myszom przez 28 kolejnych dni w dawkach 20 lub 40 mg/kg masy ciała zwierzęcia. Jako wynik doświadczeń zaobserwowano obniżenie poziomu cukru we krwi, obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego, a także frakcji trój glicerydów we krwi badanych zwierząt. Dodatkowo zaobserwowano zwiększenie masy ciała zwierząt. Lepsze efekty udało się uzyskać podczas podawania myszom kompleksu polisacharydów *Lycium barbarum* w dawce 40 mg/kg masy ciała zwierząt. Powyższe doświadczenie posłużyło naukowcom do potwierdzenia korzystnego działania substancji czynnych *Lycium barbarum* (kompleksu LBP) na utrzymywanie prawidłowego poziomu cukru we krwi. Ponadto badania toksykologiczne nie wykazały działań niepożądanych związanych ze stosowaniem ekstraktów z tej rośliny, w przeciwieństwie do licznych efektów ubocznych terapii syntetycznymi lekami przeciwcukrzycowymi. *Lycium barbarum* jest więc potencjalnym naturalnym środkiem do wykorzystania w terapii cukrzycy.<sup>3</sup>

4) Kolejne badania naukowe przeprowadzone nad *Lycium barbarum* miały na celu określenie działania przeciwnowotworowego zawartych w nim ciał czynnych w doświadczeniu wykorzystującym komórki nowotworu wątroby. Raporty płynące z Ministerstwa Zdrowia wskazują, że jedną z głównych przyczyn śmierci ludności są nowotwory złośliwe. Spośród nowotworów jednym z częściej występujących jest pierwotny nowotwór wątroby (rak wątrobowo komórkowy, ang. *Hepatocellular carcinoma, HCC*). Ryzyko jego rozwoju jest szczególnie wysokie u osób z występującym zapaleniem wątroby typu B lub C. Pomimo, iż wczesna diagnoza i szybko podjęte leczenie zwiększają szanse przeżycia pacjenta, to jednak HCC wykazuje tendencję do nawrotów. Dlatego podejmuje się próby poszukiwania środków leczniczych zapobiegających rozwojowi nowotworu. Stan dzisiejszej wiedzy oraz badania naukowe prowadzone nad ekstraktami z rośliny *Lycium barbarum* pozwalają twierdzić, że zawarte w nich polisacharydy wykazują

---

<sup>2</sup> Z. Chen, J. Lu, N. Srinivasan, B. Kwong Huat Tan, S. Ha Chan: Polysaccharide-Protein Complex from *Lycium barbarum* L. Is a Novel Stimulus of Dendritic Cell Immunogenicity, *The Journal of Immunology*, 2009, 182:3503-3509

<sup>3</sup> L. Jing, G. Cui, Q. Feng, Y. Xiao: Evaluation of hypoglycemic activity of the polysaccharides extracted from *Lycium barbarum*, *Afr. J. Trad. CAM*, 2009, 6 (4): 579 - 584

działanie immunomodulujące, hamujące utlenianie tłuszczów oraz co bardzo ważne – przeciwnowotworowe. Naukowcy prowadzili badania z użyciem wspomnianych ekstraktów na komórkach raka wątroby. Frakcja polisacharydowa ekstraktu okazała się wywierać działanie hamujące na rozwój guzów nowotworowych (aktywność antyproliferacyjna w stosunku do komórek HCC), a także działanie stymulujące niszczenie komórek guza (polisacharydy z *Lycium barbarum* indukowały w komórkach HCC apoptozę, czyli zaprogramowaną śmierć komórek nowotworowych *in vivo* w stosunku do HCC). Wyniki badań okazały się zatem bardzo obiecujące i prowadzone są dalsze doświadczenia w tym kierunku.<sup>4</sup>

5) W badaniach naukowych nad owocami *Lycium barbarum*, naukowcy starali się również wykazać wpływ wyciągów z rośliny na funkcje kognitywne (poznawcze) u zwierząt. W tym celu zaprojektowano doświadczenie, do którego wykorzystano ciężarne samice szczurów, u których indukowano stres (poprzez umieszczanie zwierząt w wodzie – gryzonie wykazują wyraźną awersję do środowiska wodnego), a następnie badano czy podawanie mlecznych ekstraktów z *Lycium barbarum* samicom szczurów przed wywołanym stresem wpływa korzystnie na procesy poznawcze u ich przyszłego potomstwa. Wcześniej wykazano, że potomstwo samic, które w okresie przedporodowym narażone były na silny stres wykazuje upośledzenie funkcji kognitywnych. Podczas stresu dochodzić może nawet do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego (OUN) płodu, w efekcie czego u przyszłego potomstwa może dochodzić do zaburzenia procesów uczenia się i zapamiętywania, upośledzenia uwagi i koncentracji. Innymi powszechnie znanymi następstwami stresu są również: zwiększone ryzyko wystąpienia wrzodów żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie, choroby układu krążenia, zwiększone ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej i przyspieszenie procesów starzenia. Stres zaburza wiele funkcji organizmu i wymaga jego adaptacji do nowych warunków, co odbywa się przy udziale licznych hormonów i neuroprzekaźników. Ważną rolę w przywracaniu zaburzonej przez stres homeostazy (równowagi) w organizmie przypisuje się zachowaniu prawidłowej proporcji pomiędzy procesami oksydacji i antyoksydacji. Stosowanie diety bogatej w substancje o działaniu przeciwutleniającym sprzyja walce z konsekwencjami stresu. W opisanym powyżej doświadczeniu z użyciem samic szczurów wykazano, że podawanie ciężarnym samicom ekstraktów z owoców *Lycium barbarum* zmniejszyło występowanie upośledzenia funkcji poznawczych u ich potomstwa w porównaniu z potomstwem, którego matki nie otrzymywały suplementacja ekstraktami przy jednakowym narażeniu wszystkich samic na czynniki stresogenne. Udowodniono również, że ciała czynne *Lycium barbarum* w sposób dawkozależny działają wymiatająco na wolne rodniki hydroksylowe i nadtlenkowe (działają antyoksydacyjnie).<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> J. Chao, S. Chiang, C. Wang, Y. Tsai, M. Wu: Hot water-extracted *Lycium barbarum* and *Rehmannia glutinosa* inhibit proliferation and induce apoptosis of hepatocellular carcinoma cells, *World J Gastroenterol* 2006 July 28; 12(28): 4478-4484

<sup>5</sup> Z. Feng i wsp.: A Milk-Based Wolfberry Preparation Prevents Prenatal Stress-Induced Cognitive Impairment of Offspring Rats, and Inhibits Oxidative Damage and Mitochondrial Dysfunction In Vitro, *Neurochem Res*, 2010, 35:702–711

6) W ostatnich latach w sposób istotny wzrosło zainteresowanie owocami *Lycium barbarum*. Wysuszone owoce zaczęto stosować jako suplement diety, szczególnie w Stanach Zjednoczonych oraz Wielkiej Brytanii. Naukowcy wciąż odkrywają nowe, zaskakujące działania tej rośliny. Jednym z nich jest działanie neuroprotektoryjne – niezmiernie ważne w dzisiejszych czasach ze względu na niepokojący wzrost częstości występowania chorób neurodegeneracyjnych, z chorobą Alzheimera na czele. Przyczyny tej choroby wciąż nie zostały do końca ustalone, jednak jako główną z nich podaje się kumulację w mózgu patologicznego białka  $\beta$ -amyloidu, którego agregaty tworzą tzw. płytki starcze (złogi) – w następstwie ich powstawania dochodzi do stopniowego upośledzenia funkcji neuronów i ich powolnego zaniku (degeneracja kory mózgowej). Przyczynę choroby Alzheimera upatruje się także w nadmiernej aktywności aminokwasów pobudzających określanej jako procesy ekscytotoksyczne – jednym z tych aminokwasów jest glutaminian. Naukowcom udało się wykazać, że frakcja polisacharydowa z owoców *Lycium barbarum* wykazuje działanie neuroprotektoryjne (ochronne na komórki nerwowe) w chorobie Alzheimera. Udowodniono również, że związki czynne *Lycium barbarum* hamują procesy obumierania komórek nerwowych wywołane nadmierną aktywnością glutaminianu (badania prowadzono na komórkach nerwowych *in vitro*). Ochronne działanie badanych polisacharydów na tkankę nerwową okazało się porównywalne do efektów uzyskiwanych przy użyciu stosowanego w chorobach otępiennych leku memantyny!<sup>6</sup>

7) Badania laboratoryjne na zwierzętach pozwoliły naukowcom wykazać, że polisacharydy zawarte w owocach *Lycium barbarum* wykazują również dobroczynny wpływ na układ kostny. Jest to szczególnie istotne odkrycie dla osób cierpiących na osteoporozę. Obecnie problem ten dotyka głównie osoby starsze, a także kobiety w okresie menopauzalnym, ponieważ spadek poziomu estrogenów prowadzi do zachwiania równowagi pomiędzy aktywnością komórek kościotwórczych i kościogubnych – w rezultacie spada gęstość tkanki kostnej i dochodzi do zwiększonego ryzyka wystąpienia urazów kostnych i niebezpiecznych złamań. Doświadczenia naukowe pokazują, że polisacharydy z owoców Goji podawane myszom polepszają gęstość mineralną oraz zwiększają zawartość minerału kostnego, prawdopodobnie nasilają również ekspresję genów odpowiedzialnych za prawidłową mineralizację kości.<sup>7</sup>

8) W roślinach z rodzaju *Lycium*, w tym także w gatunku *Lycium barbarum* naukowcy oznaczyli przy użyciu metod chromatograficznych wysoką zawartość karotenoidów ( $\beta$ -karotenu, zeaksantyny oraz

---

<sup>6</sup> Y. Ho i wsp.: Polysaccharides from Wolfberry Antagonizes Glutamate Excitotoxicity in Rat Cortical Neurons, *Cell Mol Neurobiol*, 2009, 29:1233–1244

<sup>7</sup> M. Zhu, M. Jinggang, H. ChangSheng, X. Haiping, M. Ning, W. Caijiao: Extraction, characterization of polysaccharides from *Lycium barbarum* and its effect on bone gene expression in rats, *Carbohydrate Polymers* 80, 2010, 672–676

dipalmitynianu zeaksantyny). Duża zawartość tych związków wpływa na wysoką zawartość w *Lycium* prowitaminy A oraz właściwości wspomagające procesy widzenia oraz działanie antyoksydacyjne roślin z tego gatunku. Dipalmitynianowi zeaksantyny przypisuje się obecnie rolę czynnika zapobiegającego starczemu zwyrodnieniu plamki żółtej (*ang. AMD – age-related macular degeneration*). Plamka żółta stanowi bardzo ważny element siatkówki oka, w którym stwierdzono największe zagęszczenie komórek światłoczułych (fotoreceptorów). Zwyrodnienia siatkówki w rejonie plamki żółtej prowadzą do zniekształcenia spostrzeganych obrazów, zaciemnienia pola widzenia, zaburzeń widzenia barw i innych. Udowodniono, że zwiększone spożycie pokarmów bogatych w zeaksantynę jest efektywną metodą profilaktyki AMD, ponieważ w obszarze plamki żółtej dochodzi do magazynowania luteiny (także obecnej w owocach *Lycium barbarum*) oraz właśnie zeaksantyny, a ta wykazuje właściwości antyoksydacyjne oraz zdolność do absorbowania energii fali światła niebieskiego i ochrony oka przed uszkodzeniami fotochemicznymi. Analiza ilościowa karotenoidów *Lycium* pozwoliła naukowcom oszacować, że w owocach z rodzaju *Lycium* dipalmitynian zeaksantyny stanowi 31-56% całkowitej ilości karotenoidów. Wykazano również, że zeaksantyna suplementowana ludziom w postaci owoców Goji charakteryzuje się dużą dostępnością biologiczną – codzienne spożywanie nawet niewielkiej ilości owoców powodowało zauważalny wzrost stężenia zeaksantyny we krwi (badanej na czczo).<sup>8 9</sup> Korzystny wpływ owoców *Lycium barbarum* na narząd wzroku wykazano również w innych badaniach, gdzie stwierdzono ich neuroprotekcyjne działanie w jaskrze.<sup>10</sup>

9) W 2008 roku naukowcy przeprowadzili bardzo istotne badanie kliniczne z podawanego doustnie użyciem standaryzowanego soku z owoców *Lycium barbarum* oraz placebo oparte na podwójnej ślepej próbie. Badanie było randomizowane (przydział ochotników do grupy badanej oraz grupy kontrolnej odbywał się losowo). Badanie przeprowadzono na grupie 14 zdrowych ochotników. Po zakończeniu badania i zanalizowaniu wyników stwierdzono, że ludzie, którym podczas badania podawano sok z owoców Goji wykazują się (w porównaniu z grupą kontrolną, która otrzymywała placebo) większą energią, wydolnością fizyczną, lepszą jakością snu, łatwością w budzeniu się ze snu, większą koncentracją, bystrością umysłu, spokojnością. Osoby te deklarowały „uczucie” zdrowia i zadowolenia. Stwierdzono u nich również wyraźne zmniejszenie uczucia zmęczenia i stresu oraz poprawę pracy przewodu pokarmowego (regulację perystaltyki jelit). Na podstawie przeprowadzonego badania wykazano, że 14-dniowa suplementacja Goji wpływa na poprawę samopoczucia, przywraca wigor i chęć do życia,

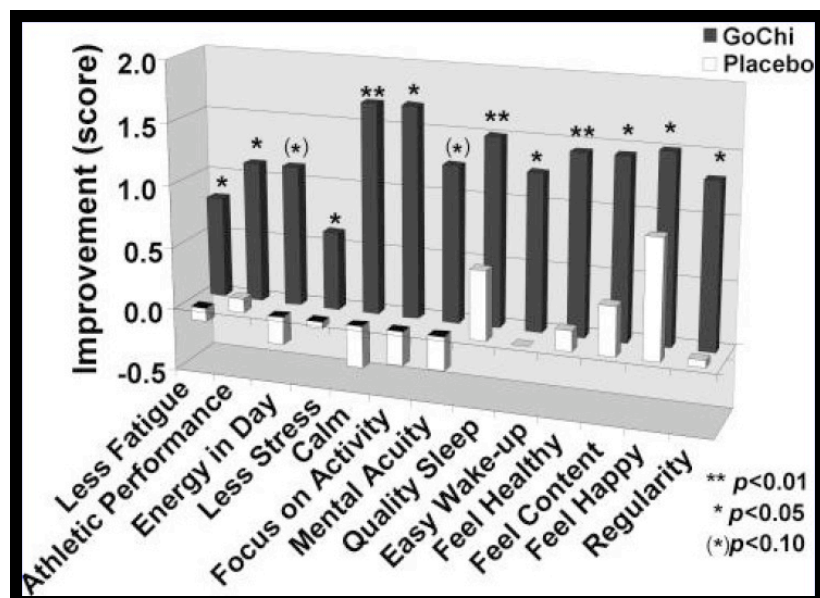
---

<sup>8</sup> Y. Peng i wsp.: Quantification of Zeaxanthin Dipalmitate and Total Carotenoids in *Lycium* Fruits (*Fructus Lycii*), *Plant Foods for Human Nutrition* 60, 2005, 161–164

<sup>9</sup> C. Y. Cheng i wsp.: Fasting plasma zeaxanthin response to *Fructus barbarum* L. (wolfberry; Kei Tze) in a food-based human supplementation trial, *British Journal of Nutrition*, 2005, 93, 123–130

<sup>10</sup> H. C. Chan, R. C. Chang, A. Koon-Ching Ip i wsp.: Neuroprotective effects of *Lycium barbarum* Lynn on protecting retinal ganglion cells in an ocular hypertension model of glaucoma, *Experimental Neurology* 203, 1, 2007, 269–73

korzystnie wpływa na regulację procesów trawiennych oraz usprawnia funkcje psychologiczno-neurologiczne organizmu.<sup>11</sup>



Źródło: H. Amagase, D. M. Nance: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study of the General Effects of a Standardized *Lycium barbarum* (Goji) Juice, GoChi™, THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, 2008, Volume 14, Number 4, 403

Rysunek przedstawia zmiany wartości wskaźników monitorowanych podczas opisanego powyżej badania klinicznego pomiędzy dniem 1 i 15 badania dla grupy badanej (otrzymującej sok z Goji) oraz kontrolnej (otrzymującej placebo).

10) Podczas jednych z pierwszych badań mających na celu ustalenie składu chemicznego *Lycium barbarum* wykryto, że zawierają one w swym składzie alkaloid – atropinę. Z uwagi na toksyczność alkaloidu pod znakiem zapytania postawiono przydatność owoców Goji do spożycia. Dlatego naukowcy podjęli się próby ilościowego oznaczenia atropiny w owocach. W celu określenia zawartości atropiny w owocach *Lycium*, zbadano osiem próbek owoców pochodzących z Chin i Tajlandii, metodą HPLC-MS (wysokosprawnej chromatografii ciekowej połączonej ze spektrometrią masową). We wszystkich badanych próbkach stwierdzono zawartość atropiny o maksymalnym stężeniu nie przekraczającym 19 ppb (*ang. parts per billion* - 19 części na miliard!). Zawartość atropiny w takim stężeniu jest daleko poniżej poziomu toksycznego!<sup>12</sup>

<sup>11</sup> H. Amagase, D. M. Nance: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study of the General Effects of a Standardized *Lycium barbarum* (Goji) Juice, GoChi™, THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE, 2008, Volume 14, Number 4, 403–412

<sup>12</sup> M. Adams, M. Wiedenmann, G. Tittel, R. Bauer: HPLC-MS trace analysis of atropine in *Lycium barbarum* berries, *Phytochem Anal* 17, 5, 2006, 279–83

## **Przydatność w kuchni, piwnicy, spiżarni:**

Dzięki swojemu delikatnemu smakowi i bogactwu dobroczynnych ciał czynnych owoce kolcowoju pospolitego stanowią często składnik przepisów kulinarnych kuchni chińskiej. Dodaje się je do ryżu, zup z warzywami oraz do potraw z kurczaka i wieprzowiny.

Jagody Goji z powodzeniem zastępują przekąski, można je spożywać bezpośrednio (zarówno świeże, jak również suszone) lub stosować jako smaczny dodatek do muesli, różnych wypieków oraz ciast i deserów, także w połączeniu z innymi owocami lub orzechami.

Owoce *Lycium barbarum* dodaje się także do herbat, by uszlachetnić ich zapach i smak. W tym celu owoce namacza się około 15 minut. Po wyjęciu z naparów pozostają smaczne i przydatne do spożycia.

Z owoców Goji można przygotowywać również odświeżający, witaminowy odwar, którego przygotowanie polega na gotowaniu w 1 litrze wody 1 łyżki stołowej owoców kolcowoju przez okres 5 minut. Po ostudzeniu odwar należy spożyć wraz z owocami.

Ciekawą formą wykorzystania owoców Goji jest również sporządzenie nalewki. W tym celu 80 g owoców zalewa się 40% spirytusem i pozostawia na okres 2 miesięcy – w tym czasie ma miejsce ekstrakcja ciał czynnych z owoców. Gotową nalewkę można dosłodzić miodem i stosować 2 razy dziennie na czczo w ilości 3 łyżki stołowe (wraz z owocami).

## **Ciekawostki, legendy, historie ze świata:**

- Owoc Goji dotarł do Europy z USA przypadkowo - został przyniesiony przez sztorm.
- Jagody *Lycium barbarum* należą do rodziny Psiankowatych (*Solanaceae*), a więc do tej samej co popularne na naszych stołach ziemniaki czy pomidory.
- Jedną z legend głosi, że w I wieku n.e. za panowania chińskiej dynastii Tang przy jednej z buddyjskich świątyń wykopano studnię, a pielgrzymi, którzy później przez wiele lat pili z niej wodę przybywając do świątyni, cieszyli się bardzo dobrym zdrowiem i długowiecznością. Jak się okazało, mury świątyni porośnięte były krzewami kolcowoju, którego liczne owoce spadały do wnętrza studni i wzbogacały w witaminy, minerały i antyoksydanty znajdującą się w niej wodę.
- To właśnie spośród ludności rejonu Himalajów wywodzą się pierwsi uzdrowiciele, wykorzystujący w praktyce swą wiedzę z zakresu ziołolecznictwa. Uważa się, że jednym z najcenniejszych sekretów medycyny w tamtych czasach był rodzimy dla himalajskich zielarzy owoc krzewu *Lycium barbarum*, który porastał doliny Himalajów od zarania dziejów. Ci, którzy przybywali w te tereny zabierali ze sobą



Goji i hodowali go w swoich własnych ogrodach. Tak zaczęła rozprzestrzeniać się wiedza o tym zdumiewającym owocu.

- Chińczycy wierzą, że owoc Goji może znacząco przedłużać życie. Opowiadają legendę związaną ze słynnym Li Qing Yen, który spopularyzował jagody Goji oraz korzeń Żeń-szenia. Mówi się, że żył on aż 252 lat, przy czym codziennie spożywał jagody Goji. Według podania Li Qing Yen mając zaledwie 11 lat spotkał trzech mędrców, z których każdy miał 300 lat. To oni zdradzili mu sekret diety zapewniającej długowieczność oraz nauczyli sztuki ziołolecznictwa. Prawie czterdzieści lat później, gdy Li miał 50 lat spotkał innego mędrca, mającego 500 lat. Nauczył się od niego codziennego spożywania zupy z jagód Goji.
- Spośród 8000 różnych roślin należących do systemu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, jagody Goji plasują się na pierwszym miejscu. Chińska literatura z zakresu ziołolecznictwa podkreśla szczególne działanie jagód *Lycium barbarum* w terapii patogenicznych stanów serca, wątroby, śledziony, płuc i nerek. Owoce *Lycium barbarum* stosowano również w schorzeniach oczu, wysypkach skórnych, łuszczycy, alergiach, bezsenności, cukrzycy, gruźlicy, wyczerpaniu organizmu oraz chorobach nerek.<sup>13</sup> Sugeruje się również skuteczność Goji w hamowaniu rozwoju niektórych nowotworów.<sup>14</sup>

### **Rekomendacje:**

Podobno owoce *Lycium barbarum* stanowią podstawowy składnik diety znanej amerykańskiej piosenkarki Madonny, a także innych celebrytek m.in. Mischy Barton i Liz Hurley. W brytyjskiej edycji jednego z popularnych teleturniejów padło nawet kiedyś pytanie o owoce, jakie jada Madonna. Prawidłowa odpowiedź na to pytanie brzmiała nie inaczej jak: „jagody Goji”. To im królowa muzyki pop ma zawdzięczać młody wygląd i gładką, jędrną skórę.

---

<sup>13</sup> G. Zengping, A. Zulfıqar, A. K. Ikhlas: Glycerogalactolipids from the fruit of *Lycium barbarum*, *Phytochemistry* 69, 2008, 2856–2861

<sup>14</sup> J. Gruenwald: Novel botanical ingredients for beverages, *Clinics in Dermatology*, 2009, 27, 210–216