

aging și de reducere a greutateii corporale. Căci goji prezintă caracteristici adiționale care controlează glucoza și apetitul, conținând 21% fibre.

## Noni, "copacul împotriva durerii"

Noni, cunoscut drept "Copacul împotriva durerii", are un fruct cu proprietăți extraordinare asupra sănătății, folosit cu succes de peste 2000 de ani în Polinezia, China, India și în alte părți ale lumii. De mărimea unui cartof, variind în culoare de la alb până la galben sau verde, fructul conține peste 150 de substanțe bioactive naturale, între care antioxidanți puternici naturali (ce anihilează radicalii liberi), numeroase enzime, vitamine, minerale, xeronină, proxeronină, bioflavonoide și numeroși alți fitonutrienți. În stare naturală, noni este foarte amar și are un miros și un gust neplăcut, astfel că nu se poate consuma ca atare. Există însă sucul cu pulpă produs de Compania Tahitian Noni International, delicios datorită adăugării sucurilor naturale concentrate de struguri și afine într-o proporție redusă. Se recomandă să consumăm între 30-100 ml zilnic, preferabil înainte de mesele principale cu 30 de minute, pentru o mai bună absorbție. Se poate administra de 2-3 ori pe zi. Consumul regulat de noni previne peste 75% din afecțiunile cunoscute, îndeosebi cele infecțioase. Se folosește totodată preventiv sau curativ în bolile cardiovasculare: hipertensiune arterială, cardiopatii,



ateroscleroză. Noni fortifică sistemul imunitar și calmează durerile de orice fel, îmbunătățește funcțiile digestive, reglează somnul și ajută în lupta contra dependențelor ca: fumatul, consumul de alcool și de droguri. Sucul de noni constituie de asemenea un tratament adjuvant excelent în cancer/ tumori/ neoplasme.

## Litchi luptă cu bolile infecțioase

Litchi conține vitamina C în proporție de 39,2 mg /100 g – la fel de mult ca și portocalele. Această concentrație mare luptă împotriva bolilor infecțioase și ajută la întărirea sistemului osos și a dinților, favorizând totodată asimilarea fierului. Litchi conține și riboflavina (vitamina B2) care joacă un rol crucial în metabolism și în formarea globulelor roșii, ca și în

menținerea sănătății pielii, a unghiilor și a părului. Bogat în minerale: potasiu, care scade tensiunea arterială, și magneziu, care intră în compoziția a numeroase enzime, fructul este ideal pentru organismele slăbite sau convalescente.

## Tamarillo protejează sistemul nervos

De culoare roșietică, datorată conținutului bogat în provitamina A sau betacaroten, indispensabilă pentru o vedere bună și o piele sănătoasă, tamarillo se poate lăuda și cu vitaminele C și E, antioxidanți importanți în prevenirea cancerului, dar și B6, necesară pentru buna funcționare a sistemului nervos. Tamarillo este și o sursă importantă de fier, de potasiu - care scade tensiunea arterială, dar și de magneziu și fosfor - care asigură regenerarea celulară. Nu în ultimul rând, fructul conține foarte multe fibre, care activează aparatul digestiv prevenind constipația și cancerul colorectal.

