



GOJI NINGXIA

寧夏枸杞子

Buah Kuno yang berharga
古代的藥寶 Kini menjadi keajaiban
現代的神奇 ANCIENT TREASURE
MODERN MIRACLE



The Amazing Goji And Ancient Chinese Medical Texts

Goji has been used in Traditional Folk Medicine for over 5000 years.

There are several ancient Chinese medical texts which extolled the amazing health benefits of Goji. The medical texts are as follow:-

Ben Cao Hui Yan stated: “Goji enhances the Qi or life force, supports the blood, nourishes the yin yang, removes the wind, is a very good herb”

Ben Cao Bei Yao stated: “Goji nourishes the lung, cleanses the liver, strengthen the kidney to support Qi, increase virility, fortify the muscles and bones, removes the wind and brightens the eye”

Ben Cao Gang Mu staed: “Goji expels the bad Qi from the 5 organs, regulates the flow of vital energy, strengthen the kidney, nourishes the lung, increase virility, brightens the eye, calms the nerve, which can lead to longevity”

神奇枸杞的文献记载

在中国，枸杞子被民间当成良药服用已有五千的历史。

历代本草赞扬其功效都有详细论述：

《本草汇言》记载：“枸杞能使气可充，血可补，阳可生，阴可长，风湿可去，有十全之妙焉”

《本草备要》指出枸杞“润肺，清肝，滋肾，益气，生精，助阳，补虚劳，强筋骨，祛风，明目”

本草纲目“枸杞主治五脏内邪气，调气血，能补肾，润肺，生精，益气，明目安神，令人长寿”

Goji Yang Sungguh Mengagumkan Dan Teks Perubatan Cina Purba

Goji telah digunakan dalam Perubatan Tradisional oleh rakyat China selama lebih 5000 tahun.

Terdapat beberapa teks perubatan Cina purba yang menyanjung faedah kesihatan yang mengagumkan daripada buah Goji ini. Berikut adalah antara teks perubatan tersebut:

Ben Cao Hui Yan menyatakan: “Goji meningkatkan Qi atau daya kehidupan, menyokong darah, menyuburkan yin dan yang, membuang angin, merupakan herba yang sangat baik” .

Ben Cao Bei Yao menyatakan: “Goji menyuburkan paru-paru, membuang angin, membersihkan hati, menguatkan buah pinggang untuk menyokong Qi, meningkatkan potensi seks, memperkuatkan otot dan tulang serta mencerahkan mata”

Ben Cao Gang Mu menyatakan: “Goji membuang Qi yang tidak baik daripada 5 organ, mengawal aliran tenaga penting, mencerahkan mata, menenangkan saraf, menjadikan hidup panjang umur”

KANDUNGAN

Goji Yang Sungguh Mengagumkan Dan Teks Perubatan Cina Purba	Bhg dalam muka hadapan
34 Sebab Mengapa Mesti Goji oleh Dr Earl Mindell	2
Buah Lycium (Goji) oleh Subhati Dharmananda Ph.D	3 – 5
Penemuan Terkini Goji	6 – 8
Lycium Barbarum	9
Penyelidikan Sains Membuktikan Antioksida Dalam Goji Merupakan Pertahanan Tubuh YangTerbaik Melawan Radikal Bebas	10 – 11
Fakta Pemakanan Buah Goji Ningxia	12
Hidup Dengan Kehidupan Yang Produktif Melewati Usia 100 Tahun	13
Goji Soya Health Builders	14
Goji Guarana Health Builders	15
Genepro Capsule Health Builders	16
Legenda Kerajaan Ningxia	Bhg dalam Muka belakang



Dr. Earl Mindell, R.Ph., Ph.D., is world-renowned as the Father of the Nutritional Revolution. A master herbalist and registered pharmacist, Dr. Mindell holds a Ph.D. in Nutrition. He has authored 50 books, including the Vitamin Bible with more than 10 million copies sold worldwide.



FROM THE WORLD'S LEADING NUTRITIONIST
- Dr. Mindell's
- R.Ph.
- M.H.
- Ph.D.

Goji: THE HIMALAYAN HEALTH SECRET

Dr. Earl Mindell, R.Ph.,Ph.D., dikenali sedunia sebagai seorang Pakar Herba dan Ahli Farmasi berdaftar memberi 34 sebab mengapa mesti mengambil GOJI :-

1. Goji memanjangkan usia, menghalang diri anda daripada tua sebelum masa menerusi tindakan anti-oksida yang tinggi.
2. Goji meningkatkan tenaga dan kekuatan anda, terutamanya apabila melawan penyakit.
3. Goji menjadikan anda rasa dan kelihatan muda. Goji merangsang rembesan HGH (Hormon Pertumbuhan Manusia), ‘hormon remaja’
4. Goji mengekalkan tekanan darah yang sihat.
5. Goji mengurangkan risiko kanser
6. Goji mengurangkan kolestrol
7. Goji menormalkan gula dalam darah pada peringkat awal diabetes
8. Goji meningkatkan fungsi seksual dan merawat masalah seksual
9. Goji membantu mengurangkan berat badan
10. Goji melegakan sakit kepala dan pening
11. Goji melegakan insomnia dan tidur yang lebih nyenyak
12. Goji mengekalkan kesihatan mata dan penglihatan anda
13. Goji menguatkan jantung anda
14. Goji menghalang peroksida lipid (yang menyebabkan sakit jantung)
15. Goji meningkatkan halangan penyakit
16. Goji meningkatkan respon imunisasi (T-Cell, IL-2, IgA, IgG)
17. Goji digunakan sebagai rawatan kanser
18. Goji menempatkan semula dan membaik pulih DNA (menghalang mutasi yang menyebabkan kanser)
19. Goji menghalang tumbesaran tumor
20. Goji mengurangkan kesan toksik kemoterapi dan radiasi
21. Goji membina darah yang kuat, meningkatkan produksi sel-sel darah merah, sel-sel darah putih dan platelet, dan rawatan penyakit tulang sum-sum)
22. Goji meningkat limfosit
23. Goji mengaktifkan enzim anti-radang
24. Goji menyokong fungsi hati yang sihat
25. Goji merawat simptom-simptom menopause
26. Goji menghalang loya di peringkat awal mengandung
27. Goji meningkatkan kesuburan
28. Goji menguatkan otot dan tulang anda
29. Goji menyokong fungsi buah pinggang
30. Goji meningkatkan memori dan memulih ingatan
31. Goji membantu batuk kering yang kronik
32. Goji menghilangkan tekanan dan gelisah
33. Goji meningkatkan keceriaan dan semangat anda
34. Goji membantu sistem penghadaman

BUAH LYCIUM (GOJI)

Oleh Subhuti Dharmananda, Ph.D., Director, Institute for Traditional Medicine, Portland, Oregon



Buah Lycium (Goji) merupakan herba yang berasal daripada *Lycium chinense* dan *Lycium barbarum*, tumbuhan yang biasa di dapati di Asia Timur. Kulit akar tumbuhan-tumbuhan tersebut juga digunakan untuk perubatan di seluruh Asia Timur. *Lycium* merupakan famili Solanaceae yang memberikan kita buah-buahan seperti lada, terung, ubi kentang, tomato dan lain-lain lagi. Buah ini dikenali oleh masyarakat Cina sebagai Goji, dan telah pun digunakan sejak zaman purba lagi, direkodkan seawal keujudan Chinese material medica dalam lingkungan 100A.D.

KEGUNAAN TRADISIONAL DAN MODEN

Secara tradisionalnya, buah lycium digambarkan sebagai mempunyai khasiat untuk menyuburkan darah, buah pinggang dan hati, memperkayakan yin dan melembabkan paru-paru. Ianya digunakan untuk merawat penyakit seperti batuk kering di samping dahaga (termasuklah di peringkat awal diabetes dan tuberkulosi), pening, penglihatan yang kabur, ketajaman penglihatan yang berkurang dan batuk yang kronik. Beberapa ujikaji klinikal moden bagi rawatan kekurangan tulang sum-sum (penghasilan sel-sel darah merah, platelet atau sel-sel darah putih yang rendah) melibatkan buah lycium dalam preskripsi yang kompleks untuk mengurangkan masalah penyakit..

Apabila merebus (menyediakan teh dengan mendidihkan herba dalam air), dos 6-18gm buah lycium digunakan untuk sehari, selalunya dicampurkan dengan herba-herba yang lain, untuk masa 1 hingga 3 bulan sebagai terapi kursus tipikal (*lycium* juga digunakan dalam formula anti-penuaan, dimakan sejak bertahun-tahun). Dalam

perubatan gastritis atropik (penghadaman yang lemah disebabkan oleh pengurangan aktiviti sel-sel perut), pesakit-pesakit diberi makan buah lycium sebanyak 10gm setiap kali, dua kali sehari sebelum hidangan (untuk tempoh 2 bulan). Dalam rawatan diabetes, buah lycium yang distim, dimakan dalam dos 10gm setiap kali, 3 kali sehari (stim melembutkan buah). Dengan itu, dos di antara 10-30gm setiap hari merupakan aplikasi perubatan tipikal di China.

KONSTITUEN DAN PHARMAKOLOGI

Buah lycium mengandungi beta-karoten, Vitamin C, Vitamin B1, dan B2, betasitosterol (agen anti-radang) linoleic asid (asid lemak), immunologikal polisakarida yang aktif (5-8%), sesquiterpenoids (cyperone, solavetivone), tetraterpenoids (zeaxanthin, physalin) dan betaine (0.1%).

Penyelidikan pharmakologikal Cina, yang dikendalikan empat puluh tahun yang lalu, mendedahkan ekstrak buah lycium yang diberikan kepada tikus boleh meningkatkan imuniti tidak-spesifik, menggalakkan pengeluaran sel-sel darah merah, meningkatkan pengeluaran interleukin-2 (IL-2), dan mencegah kekurangan sel-sel darah putih akibat memakan ubat kanser. Komponen aktif yang utama ialah polisakarida, betaine dan physalin.

Dalam mengimbas kembali penyelidikan ke atas lycium yang disiarkan dalam **Recent Advances in Chinese Herbal Drugs**, Dr Zhou Jinhuang menyatakan polisakarida daripada buah lycium, seperti juga daripada astragalus dan ganoderma, dapat meningkatkan sel-pengantara dan tindakbalas humorai imun. Dengan hanya dos 5-10mg/kg setiap hari selama seminggu, polisakarida buah lycium boleh meningkatkan aktiviti sel-sel T, sel-sel citotoxik T dan sel-sel pembunuhan semulajadi dalam haiwan-haiwan ujian makmal. Jumlah polisakarida dalam buah lycium daripada jenis lembut yang boleh dimakan mungkin tidak melebihi 5%, dengan itu jumlah ini sepadan dengan dos manusia lebih kurang 7-14gm bagi sebiji buah. Dalam kajian lycium yang dilaporkan dalam jurnal Beijing Medical University (1992), ianya dinyatakan bahawa buah lycium mengurangkan antibodi-antibodi yang berkaitan dengan tindakbalas jenis-alergi, yang dianggapkan tercapai menerusi mekanisma meningkatkan sel-sel CD8 T dan mengawal cytokines. Barangkali hasil daripada aktiviti ini, buah lycium telah dilaporkan berguna untuk rawatan psoriasis.

Beberapa tumbuhan polisakarida telah menunjukkan peningkatan pengeluaran IL-2; kesan peningkatan polisakarida lycium ke atas aktiviti IL-2 telah dilaporkan oleh Institut Pharmakologi dan Toxicologi Beijing (1989). Di Amerika Syarikat, IL-2, telah dikaji sebagai faktor meningkatkan imunisasi sejak tahun 1983, berguna untuk kanser dan beberapa jangkitan HIV.

Betaine, apabila dicampurkan kepada makanan ayam, meningkatkan pembesaran haiwan dan pengeluaran telur, dan sekarang ini digunakan di ladang ternakan ayam dan itik disebab oleh kesan-kesan tersebut. Buah lycium yang diberi kepada tikus telah merendahkan kolestrol darah dan gula darah mereka; diberi kepada arnab, ianya menghalang pembentukan arteriosklerosis. Betaine juga menunjukkan perlindungan kepada hati-hati haiwan-haiwan ujian makmal daripada kesan toksin kimia; lain-lain kajian pharmakologik telah menunjukkan ia adalah antikonvulsi (anti-kejangan), sedatif dan vasodilator.

Dalam tahun 1974, dilaporkan Betaine boleh merawat pelbagai penyakit hati yang kronik; buah lycium sering kali diberikan bersama dengan satu lagi buah herba Cina, schizandra, untuk tujuan tersebut. Tahun-tahun kebelakangan ini, betaine telah dimasukkan dalam beberapa produk nutritional tambahan Barat, terutamanya kepada mereka yang ingin membina otot. Betaine sejenis alkaloid, kadang kala dikelaskan sebagai amino asid, yang juga ditemui dalam capsicum, silibum (sumber daripada silimarín flavonoid pelindung-hati) dan beets (Beta vulgaris, di mana betaine mendapat namanya) Betaine digunakan oleh hati untuk menghasilkan choline, satu sebatian untuk menenangkan ketakutan, meningkatkan memori dan melindungi penyakit hati berlemak. Dalam tumbuhan bit, iaitu sumber komersil daripada sebatian terasing, kandungan betainenya adalah pada paras 0.3 – 0.7%.

Satu lagi tumbuhan dalam famili Solanaceae, iaitu Physalis angulata, mengandungi physalin (salah satu daripada bahan lycium) sebagai komponen aktif yang utama. Herba tersebut digunakan sebagai rawatan untuk Hepatitis B. Ekstrak physalin telah menunjukkan peningkatan aktiviti sel pembunuhan semulajadi di organ limpa tikus yang bersaiz normal atau berpenyakit kanser, menunjukkan ianya mempunyai kesan anti-kanser berbagai jenis.

Buah lycium telah diberi untuk merawat masalah mati pucuk. Telah dilaporkan pemgambilan terus buah lycium dan pengambilan dalam bentuk ekstrak, menunjukkan peningkatan nyata paras androgen dalam darah, menjadikan pesakit-pesakit berasa lebih bertenaga. Rupa-rupanya sitosterol atau terpenoids yang bertanggungjawab untuk kesan ini. Dos harian buah lycium yang diperlukan untuk memperolehi kesan lebih kurang 10gm/sehari.

Seperti juga memakan buah-buah yang lain, lycium tidak bertoksik. Kajian toksik menunjukkan suntikan 2.4gm/kg ekstrak buah lycium tidak menyebabkan tindak balas berbalik, tetapi dos sebanyak 25g/kg, tindak balas toksiknya cepat. LD50 telah ditentukan pada dos lebih kurang 8.3gm/kg (kira-kira 1 paun buah kering, diekstrak dan disuntik untuk seorang)

LYCIUM SEBAGAI SUMBER PENINGKAT-IMUN POLISAKARIDA

Dalam mengimbasi kembali peningkat-imun polisakarida (ITM, 1993), dicadangkan dos harian polisakarida aktif lebih kurang 3.5gm sehari sudah memadai sebagai dos minima untuk mencapai kesan yang cukup baik dalam menghalang kanser atau infeksi viral kronik. Paras dos yang sama, iaitu 3.0gm/sehari, telah ditentukan baru-baru ini di Institut Kanser Sloan-Kettering (komunikasi peribadi). Untuk memperolehi jumlah ini dengan semata-mata memakan buah lycium (dianggarkan 5% polisakarida) mungkin sukar: dos harian sepatutnya 60-70 gram. Walau bagaimana pun, sekiranya buah lycium dimakan bersama-sama dengan polisakarida tambahan yang lain, ianya cukup untuk menyumbang kepada jumlah dos harian yang diingini. Rasa buah lycium yang sedap dan boleh dimakan terus - dimasak bersama makanan, juga dalam arak berherba, dan dalam bentuk tablet- menjadikan ia sumber yang ideal. Ianya juga tidak mahal. Dos 30-35g buah mentah sehari kosnya hanya 1 US dollar. Pengalaman lebih daripada 300 pesakit di Immune Enhancement Project di Portland yang mengamalkan buah lycium menunjukkan tindak balas berbalik tidak terjadi dengan dos yang dicadangkan di atas, mengesahkan laporan dari China.

Penasihat Kesihatan Istimewa Mengenai Imuniti dan Penuaan Penemuan Terkini Goji

Oleh D. Gary Young – 15 Mei 1998

Mengapakah mereka yang tinggal di Barat Pendalamans Mongolia mempunyai hayat hidup melebihi 100 tahun ?

Kisah bermula lima tahun yang lalu apabila Profesor Chao mengunjungi saya di pejabat kami di Riverton. Beliau ketika itu bekerja di Universiti Science Natural Beijing China dan dihantar menjalankan tugas mengumpul maklumat dan memberi pengajaran khas. Beliau telah mengetahui tentang *essential oils* dan amat tertarik dengan potensinya. Apabila kami mula berbincang tentang khasiat perubatan *essential oils*, beliau telah memaklumkan kepada saya satu lagi botanikal yang amat berkuasa telah digunakan berabad-abad lamanya di pendalamans Mongolia tetapi baru kini dibuat penyelidikan. Ianya dipanggil buah Goji (nama Latin, Lycium barbarum, atau bahasa percakapan Cina “goji ”). Mereka yang mengamalkan buah Goji ini jelas hidup bebas daripada penyakit seperti arthritis, kanser dan kencing manis. Tambahan lagi, hayat hidup mereka melebihi 100 tahun.

Di China, Goji dan Ginseng telah dikenali berabad lamanya sebagai tumbuhan yang mempunyai nutrisi dan kesan terapeutik yang amat penting. Hakikatnya, masyarakat Cina mempunyai kepercayaan yang kuat bahawa hayat manusia boleh dilanjutkan dengan mengamalkan herba-herba ini. Malangnya, ginseng dianggap terlalu kuat untuk diguna secara berterusan, dan dalam kuantiti yang banyak mungkin tidak sesuai untuk mereka yang berpenyakit darah tinggi atau jantung. Sebaliknya, Goji lebih lembut, tanpa risiko sekiranya diamal berterusan.

Mengandungi 500 Kali Ganda Lebih Vitamin C Berbanding Buah Oren

Dalam tahun 1988, Institiut Penyelidikan Nutrisi Beijing mengendalikan kajian terperinci analisis kimia dan komposisi nutrisional buah Goji kering. Apa yang mereka temui menakjubkan. Buah Goji mengandungi lebih 18 amino asid (6 kali ganda lebih tinggi kadarnya berbanding bee pollen), 21 unsur mineral, lebih beta karoten berbanding karot dan menghairankan 500 kali ganda lebih Vitamin C berbanding buah oren – mengikut berat) Ianya juga kaya dengan Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6 dan Vitamin E.

Mungkin sebab inilah masyarakat Cina mengatakan secara tradisional faedah-faedah Goji, mendakwa Goji melindungi fungsi hati, menggantikan tenaga penting, penglihatan yang lebih baik, mengurangkan tekanan darah dan kolestrol. Goji juga dikatakan dapat menguatkan otot dan tulang, merangsang jantung dan membantu merawat diabetes dan mati pucuk. Soalannya : Bolehkah tuntutan-tuntutan ini disahkan dalam kawalan kajian dengan menggunakan analisis kimia moden?

Bolehkah Goji Merangsang Fungsi Imunisasi?

Menurut laporan Suruhanjaya Teknologi Saintifik Negara China, Goji mengandungi sebatian yang dikenali sebagai lycium polisakarida, yang ternyata sangat berkesan dalam meningkatkan imunisasi. Keputusan-keputusan ini disahkan dalam beberapa ujian klinikal.

Dalam satu kajian ke atas sekumpulan pesakit kanser, Goji telah mencetuskan peningkatan dalam kedua-dua iaitu kadar transformasi limfosit dan juga bilangan sel darah putih (sukatan fungsi imunisasi). Dalam kajian yang lain melibatkan sekumpulan mereka yang bilangan sel darah putih di bawah had, Goji meningkatkan fagocitosis dan titre antibodi serum (satu lagi index fungsi imunisasi). Aras titre antibodi serum yang tidak sihat telah lama dikaitkan dengan Sindrom Keletihan yang Kronik (dikenali juga sebagai Epstein-Barr). Adakah ini bermakna yang Goji boleh digunakan sebagai senjata terhadap Epstein-Barr? Kemungkinannya benar-benar menarik minat.

Dalam kajian yang lain, pengambilan Goji memberi petunjuk kepada menguatkan aras immunoglobulin A (index fungsi imunisasi) sebab penurunan immunoglobulin A merupakan satu petanda penuaan, peningkatan aras ini menunjukkan Goji mungkin membolehkan DNA yang rosak dibaik pulih dengan sendirinya dan mencegah kemerosotan tisu.

Adakah Goji Merupakan Antioksida Yang Kuat?

Apabila kita meningkat tua, paras lipid peroksida dalam darah kita meningkat, manakala paras-paras pelindung-kesihatan antioksida, seperti superoxide dismutase (SOD) menurun. Dalam kajian klinikal mereka yang mengamalkan Goji, SOD dalam darah meningkat sebanyak 48% manakala hemoglobin meningkat sebanyak 12%. Baiknya, aras lipid peroksida menurun sebanyak 65%.

Adakah Goji melindungi Mata?

Satu ujian kesan Goji ke atas penglihatan telah dikendalikan. Dua puluh orang telah diuji dan menunjukkan pembaikan yang dramatik dalam kedua-dua penyesuaian gelab dan kandungan Vitamin A dan karotene serum mereka. (sukatan akuiti penglihatan)

Gary Melihat Perubahan Dramatik

Enam tahun yang lalu, saya telah melonggarkan latihan regimen saya kerana kesakitan di kedua pergelangan kaki. Jadi Krismas kali ini, saya bersungguh-sungguh memulakan program kesihatan badan, merangkumi latihan sederhana 2 ke 3 kali seminggu dengan dua kali sehari hanya memakan hidangan Goji dan juga hidangan lain. Pada pertengahan bulan Mac, semasa saya sedang belajar di Turkey, saya mula dapati perubahan fizikal saya: Kulit saya nampak lebih cerah dan tahap tenaga saya juga bertambah. Setiap hari saya bekerja 16 jam di antara pembelajaran dan latihan makmal.

Apabila saya pulang ke rumah, saya dapati berat badan saya telah turun sebanyak 12 paun, turun 3 inci di bawah perut dan naik 3 inci di bahagian dada.

Dan, 2 minggu lalu semasa saya di Phoenix, saya berlari satu batu. Saya rasa badan saya panas, bertenaga dan berlari dengan tenang. Minggu lepas, di rumah saya di Utah, terletak pada altitud 5,000 kaki dari paras laut, saya berlari 2.7 batu dan tidak ada rasa letih sedikit pun – walau pun pada altitud udara yang rendah. Dua hari selepas itu, saya berlari 4.3 batu tanpa

kaki berasa sakit. Saya boleh berlari lagi untuk tiga atau empat batu tetapi saya tidak mahu melakukannya. Perubahan ini amat luar biasa jika diambil kira saya tidak menjalani sebarang latihan selama 6 tahun.

Berita Baik Untuk Para atlit, Yang berdiet, Pesakit Kanser, AIDS dan Pesakit MS

Pelbagai jenis kesan-kesan fisiologikal ini telah menyegerakan saya untuk lebih mendalami ilmu kimia Goji. Apa yang saya temui menakjubkan : Goji tidak hanya mengandungi super oxide dismutase, phenyl-propanoids, faktor-faktor penghalang anti-kanser dan antiseniliti, tetapi juga mengandungi rangkaian amino asid L-leucine yang tinggi. Leucine merupakan amino asid yang perlu yang tidak dibuat oleh tubuh kita, kita hanya boleh mendapatkannya daripada diet kita. Ianya ada dalam kuantiti yang kecil dalam kedua-dua makanan tumbuhan dan haiwan dan ianya merupakan komponen semulajadi susu ibu.

Tetapi Leucine bukan hanya sebagai amino asid perlu: Ia juga menyokong fungsi imunisasi, membakar lemak dan membina otot. Bagaimana? Sebab leucine membentuk sebatian yang sangat unik dipanggil HMB (Beta-hydroxy brta-methylbutyrate). Melalui aktiviti phenylpropanoid Goji membantu menukar leucine kepada HMB.

Apa yang membuatkan HMB begitu cemerlang dalam mengekalkan kesihatan? Merujuk kepada penyelidik terkemuka, Richard Passwater, Ph.D.,

“HMB menunjukkan yang ia merendahkan jumlah dan aras kolestrol LDL dalam darah dan membantu menguatkan sistem imunisasi di samping membina otot-otot dan membakar lemak dalam tubuh. Berita ini pastinya menarik minat para atlit angkat berat dan yang lainnya, tetapi ianya mungkin juga menarik minat pesakit-pesakit kanser, AIDS dan distrofi otot”

LYCIUM BARBARUM (GOJI)

Lycium Barbarum (buah Goji) telah lama dikenali di China kerana faedahnya untuk penglihatan. Buah Goji sering dijadikan bahan utama dalam hampir setiap perubatan Cina dalam memulihkan mata.

Buah Goji mempunyai rangkaian amino asid L-leucine yang sangat tinggi. **L-leucine** merupakan amino asid perlu yang **hanya boleh diperolehi daripada diet kita**. Dalam tubuh, L-leucine ditukarkan kepada sebatian yang sangat kuat dipanggil **HMB** (beta-hydroxy beta-methylbutyrate).

Apa yang membuatkan HMB begitu cemerlang dalam mengekalkan kesihatan?

Merujuk kepada penyelidik terkemuka, *Richard Passwater, PH.D.*:

"HMB menunjukkan yang ia merendahkan jumlah dan aras kolestrol LDL dalam darah dan membantu menguatkan sistem imunisasi di samping membina otot-otot dan membakar lemak dalam tubuh. Berita ini pastinya menarik minat para atlit angkat berat dan yang lainnya, tetapi ianya mungkin juga menarik minat pesakit-pesakit kanser, AIDS dan distrofi otot"

Sehingga kini, empat kajian klinikal manusia telah pun dilengkapkan, termasuklah kajian double-blind di Perubatan Sukan Kolej Amerika di Minnesota. Ujian subjek yang hanya menggunakan 3gm HMB sehari, menunjukkan gumpalan otot meningkat sehingga 300% dan mengalami 295% pertambahan kekuatan.

Dalam kajian yang lain, pengambilan buah Goji meningkatkan paras immunoglobulin A (sebahagian daripada imunisasi kita). Sebab penurunan immunoglobulin A merupakan satu petanda penuaan, jadi peningkatan paras ini menunjukkan buah Goji mungkin membolehkan sel-sel tua untuk tumbuh semula.

Adakah Goji Merupakan Antioksida Yang Kuat?

Apabila kita meningkat tua, paras lipid peroksida dalam darah kita meningkat, manakala paras-paras pelindung-kesihatan antioksida, seperti superoxide dismutase (SOD) menurun. Dalam kajian klinikal mereka yang mengamalkan Goji, SOD dalam darah meningkat sebanyak 48% manakala hemoglobin meningkat sebanyak 12%. Baiknya, aras lipid peroksida menurun sebanyak 65%.

Bolehkah Goji Menghalang Pertumbuhan Tumor?

Dari pada Julai 1982 hingga Januari 1984 (No. Pendaftaran 870303), Institut Pemeriksaan Dadah Ningxia telah mengendalikan ujikaji klinikal menggunakan pemeriksaan multi-index. Kesimpulannya buah-buah dan pedisel-pedisel Goji berkesan dalam meningkatkan sel-sel darah putih, melindungi hati dan melegakan hipertensi. Ekstrak buah-buah Goji menghalang pertumbuhan tumor dalam tikus sebanyak 58%, dan protein dalam Goji menunjukkan tindakan seperti insulin yang berkesan dalam meningkatkan dekomposisi lemak dan mengurangkan gula dalam darah.

Bolehkah Goji Melambatkan Penuaan?

Ujikaji klinikal oleh Institut Ningxia (No. Pendaftaran 870306), daripada Oktober 1982 hingga Mei 1985) mengkaji kesan-kesan Goji ke atas darah para sukarelawan yang berumur. Keputusannya telah diumumkan oleh Suruhanjaya Teknologi dan Saintifik Negara China, dan penulisnya membuat kesimpulan bahawa Goji menyebabkan darah mereka yang berumur telah kembali menjadi lebih muda dengan ketaranya.

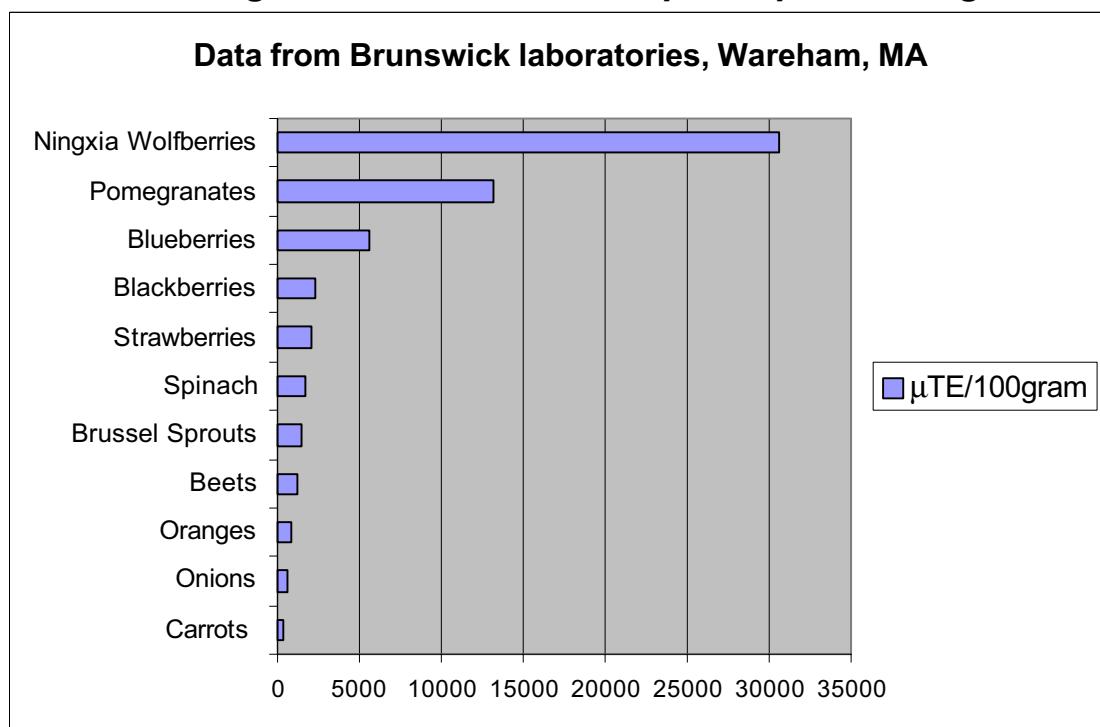
Penyelidikan Sains Membuktikan Antioksidan Dalam Goji Merupakan Pertahanan Tubuh Yang Terbaik Melawan Radikal Bebas

Tubuh kita diserang setiap hari oleh kesan-kesan kerosakan akibat radikal bebas yang ujud menerusi fungsi metabolismik biasa. Hakikatnya, Dr Bruce Ames dari Universiti California di Berkely menganggarkan setiap sel DNA kita diserang oleh radikal bebas lebih daripada 10,000 kali dalam sehari. Tambahan lagi bahan cemar dengan tidak sengaja diinges dalam makanan dan minuman kita, udara yang disedut untuk bernafas menjadikan masalah semakin rumit.

Tanpa dihalang, radikal bebas boleh mengakibatkan kemusnahan DNA, enzim-enzim dan sel-sel. Banyak keadaan kronik, termasuk penuaan-diperlakukan hasil daripada kerosakan berterusan yang disebabkan oleh radikal bebas. Mujurlah, antioksidan terbukti sebagai senjata yang berkesan untuk melawan mereka. Antioksidan membantu meneutralkan kesan-kesan akibat radikal bebas, membenarkan tubuh mengembalikan fungsi normal dan menjadi sihat.

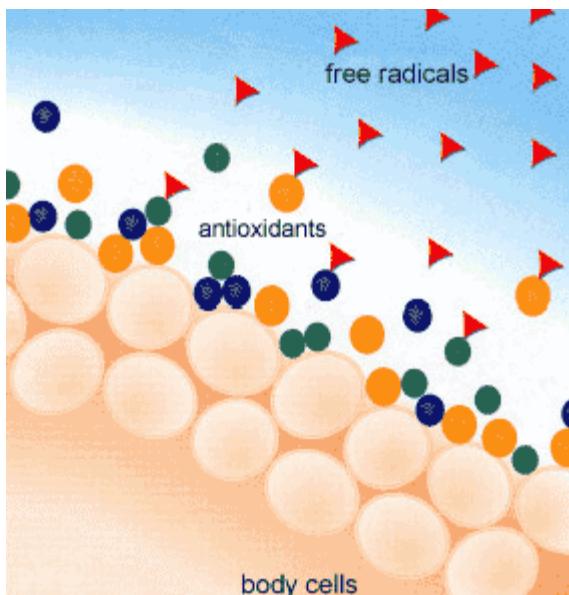
Antioksidan membantu mempertahankan integriti sel dengan melindungi mereka daripada diserang oleh radikal bebas. Kebanyakan penyakit berkait dengan penuaan adalah disebabkan kerosakan akibat radikal bebas. Oleh kerana kualitinya yang lebih tinggi, beberapa kajian perubatan telah mengesyorkan kegunaan Goji Ningxia sebagai pertahanan yang terbaik dalam melawan radikal bebas. Seperti tumbuhan yang lain, Goji juga mempunyai pelbagai bilangan spesis dan jenis. Daripada 80 spesis Goji yang berbeza di seluruh dunia, Lycium barbarum dari Ningxia mengandungi paras rangsangan-imunisasi polisakarida yang jauh lebih tinggi.

Goji Mengandungi Sehingga 20 Kali Ganda Antioksidan Berbanding Buah-Buahan dan Sayur-sayuran Yang Lain

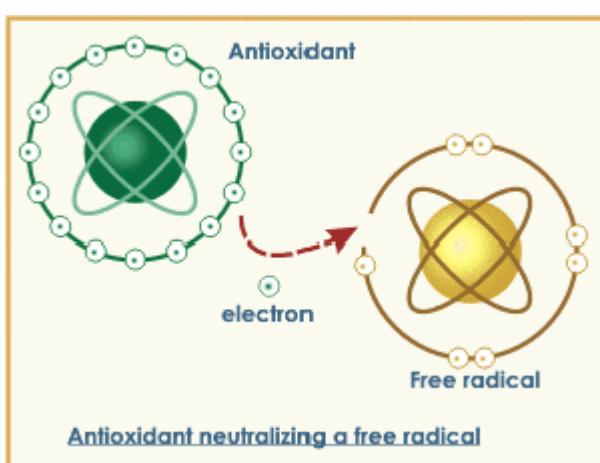


Ujian makmal yang baru dikenali sebagai ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity – Kapasiti Menyerap Radikal Oksigen) telah dimajukan oleh penyelidik-penyalidik di Universiti Tufts bagi mengetahui kadar paras-paras antioksida dalam buah-buahan dan sayur-sayuran. Ianya meletakkan Goji Ningxia sebagai makanan antioksida tertinggi di dunia..

Di samping menjadi makanan antioksida terbaik, Goji Ningxia mempunyai agen sokongan-imunisasi yang sangat tinggi, disahkan oleh saintis-saintis moden. Goji Ningxia juga didapati mempunyai paras rangsangan-imunisasi polisakarida yang amat tinggi. Menghairankan, Goji Ningxia mengandungi 16 hingga 17 peratus protein mengikut berat!



Antioksida menghalang radikal bebas daripada menyerang



Antioksida meneutralkan radikal bebas

Fakta Pemakanan buah Goji Ningxia

Goji Ningxia mengandungi...

- **19 amino asid** termasuk 8 yang diperlukan untuk hidup
- **21 unsur mineral** termasuk germanium, unsur mineral anti kanser yang jarang-jarang ditemui dalam makanan
- **16% protein** (6 kali ganda lebih tinggi berbanding dengan bee pollen)
- Spektrum yang lengkap dengan **antioksidan Karotenoid**, termasuk **Beta-Karoten** (sumber yang lebih baik meskipun karot)
- **Zeaxanthin dan Lutein** melindungi mata dan membaiki penglihatan. Buah Goji paling kaya dengan sumber karotenoid berbanding dengan semua jenis makanan yang ada
- **Vitamin C** (500 kali ganda berbanding buah oren)
- **Vitamin B Komplex**, perlu untuk menukar makanan kepada tenaga
- **Vitamin E**, jarang-jarang ditemui dalam buah dan selalunya hanya ditemui dalam bijian dan benih
- **Beta-Sitosterol**, dikenali sebagai agen anti-radang. Beta-Sitosterol juga merendahkan kolesterol dan digunakan untuk merawat masalah seksual mati pucuk dan masalah zakar yang membesar.
- **Essential Fatty Acids**, diperlukan oleh tubuh untuk mengeluarkan hormon-hormon, dan melicinkan fungsi otak dan sistem saraf
- **Cyperone**, memberi faedah kepada jantung dan merendahkan tekanan darah, melegakan ketidakselesaan ketika haid dan digunakan dalam rawatan kanser servik.
- **Solavetivone**, sebatian anti-bakteria dan anti-kulat yang kuat
- **Physalin**, sebatian semulajadi yang aktif terhadap semua jenis leukemia, juga digunakan dalam rawatan Hepatitis B di samping meningkatkan sistem imunisasi.
- **Betaine**, digunakan oleh hati untuk mengeluarkan choline, sebatian yang mententeramkan ketakutan, meningkatkan memori, meningkatkan pertumbuhan otot dan melindungi penyakit hati berlemak (fatty liver). **Betaine** juga menyediakan kumpulan methyl dalam tindak balas tenaga dan boleh membantu mengurangkan paras homocysteine, iaitu faktor risiko utama dalam penyakit jantung. Ianya juga melindungi DNA.
- **Polysaccharides:** LBP (Lycium Barbarum Polysaccharides) terbukti sebagai glykokonjugat, bermaksud merupakan sumber sel gula yang perlu (*essential cell sugars*) yang luar biasa (Mannose, Xylose, Rhamnose, Glucose, Arabinose dan Galactose) yang perlu untuk fungsi imunisasi yang sempurna dan komunikasi intersellular. Hakikatnya, **GOJI mungkin merupakan sumber glykonutrien yang terkaya pernah ditemui!**

Sidup Dengan kehidupan Yang Produktif Melewati Usia 100 Tahun...

Daerah Zhongning Negeri Ningxia di Negara China, mengeluarkan buah Goji yang berkualiti terbaik (juga dikenali sebagai Chinese wolfberry) di dunia. Daerah ini di kenali sebagai desa yang panjang usia di mana ramai penduduknya hidup lama dengan kehidupan yang produktif melewati usia 100 tahun. 90% daripada populasi penduduk Ningxia beragama Islam dan mengamalkan Goji sebagai makanan harian untuk kekal sihat dan mereka percaya buah Goji membantu mereka hidup lama dengan kehidupan yang aktif.

Berikut adalah cerita-cerita daripada beberapa penduduk tetap di Ningxia;



Dalam keheningan pagi, Dr Shengyuan Lei telah selesai membuat perjalanan hariannya sepanjang tiga-batu. Kemudiannya beliau akan menghabiskan satu jam untuk bertafakur dan yoga sebelum beliau berjumpa dengan pesakit-pesakitnya. **Dr Lei berusia 103 tahun!** Ini amat luar biasa tetapi usia Dr Lei yang sebegini bukanlah di luar kebiasaan. Ramai penduduk di Bandar itu hidup dengan kehidupan yang produktif melewati usia 100 tahun. Mereka mempercayai memakan buah Goji setiap hari merupakan satu-satunya faktor utama yang membuatkan mereka luar biasa sihat dan panjang usia.



Ma Wangshi berusia 121 tahun. Beliau gemar berkebun setiap hari dan lebih suka menaiki anak tangga tanpa bantuan. Kanak-kanak lelaki yang bersamanya ini merupakan cicit-cicit-cucu beliau! Ma suka memakan buah Goji sejak dari kanak-kanak lagi. Beliau boleh mengingati lagi saat pertama kalinya perayaan buah Goji diadakan di kampungnya yang kecil, setelah 100 tahun lalu! Ma akan membawa cucunya ke perayaan buah Goji pada tahun hadapan..



Hongzhang dan isterinya berusia 110 tahun. Penglihatan mereka masih tajam dan masih mempunyai semua gigi, mereka juga tidak pernah sakit sejak bertahun-tahun. Salah satu aktiviti kegemaran mereka ialah pergi ke pasar. Mereka berdua memakan buah Goji setiap hari. Wan Hongzhang menjual buah Goji yang kering kepada peniaga tempatan. Serbuk Goji beliau dikenali kerana berkualiti luar biasa. Beliau memaklumkan rahsia serbuk Gojinya telah diperturunkan dari satu generasi ke satu generasi.

Health Builders hanya memilih buah Goji yang berkualiti terbaik dari Daerah Zhongning Ningxia, dan menggunakan ekstrak Goji untuk produk-produknya seperti Goji Soya, Goji Guarana dan Genepro Capsule untuk kesan yang terbaik.

HEALTH BUILDERS GOJI SOYA

Kombinasi sempurna makanan bernutrien

Bahan-bahan:

1. Goji extract powder	1.5gm
2. Organic Soyabean	6.0gm
3. Honey	1.5gm
4. Fructose	1.0gm
	<u>10.0gm</u>

Setiap uncang Goji Soya adalah bersamaan dengan 16g Buah Goji dalam nutrien yang aktif

Faedah Kesihatan Goji Soya

1. Merujuk kepada 34 sebab mengapa kita patut mengamalkan Goji oleh Dr Earl Mindell
2. Ia membekalkan protein yang lengkap dan amino asid yang perlu untuk pertumbuhan sihat kanak-kanak yang membesar.
3. Ia membekalkan semua nutrien yang penting untuk perkembangan otak kanak-kanak yang membesar
4. Ia menyokong pertumbuhan sihat otot dan tulang
5. Ia menyokong kesihatan mata dan membaiki penglihatan
6. Ia mengurangkan kolesterol
7. Ia mengurangkan risiko kanser dan penyakit jantung
8. Ia melambatkan proses penuaan dan menghaluskan kulit
9. Ia merawat simptom-simptom menopause
10. Ia menyokong fungsi hati dan buah pinggang yang sihat

“Buah kecil ini barangkali merupakan makanan yang paling berkhasiat di dunia”

“Buah Goji mengandungi sepenuhnya spektrum nutrien-nutrien.. Nutrien-nutrien yang perlu ini yang terkandung dalam asid buah secara semulajadi menjadi mudah untuk diserap ke dalam tubuh”

“Goji mengandungi paras polisakarida bioaktif yang cukup tinggi dan unik, ia merupakan famili karbohidrat kompleks tercantum dengan protein yang mempertahankan tubuh daripada penyakit, pencemaran dan radikal bebas. Molekul unggul ini mengawal kebanyakan sistem pertahanan biokimia yang penting dalam tubuh”

- Dr Earl Mindell, R.Ph., Ph.D -

Formulasi soya mengandungi semua protein dan amino asid yang perlu untuk pertumbuhan dan perkembangan sihat bayi dan kanak-kanak. Kanak-kanak yang membesar yang hanya meminum susu soya mempunyai semua kandungan protein dalam tubuh dan tidak kurang berbanding dengan mereka yang meminum susu tenusu”

- William Michale, Professor of Clinical Paediatrics di Ohio State University -

“Banyak penyelidikan-penyalidikan masa kini mengenai kacang soya berkenaan nutrisi dan penyakit menunjukkan kesan anti-kansernya amat menyakinkan”

“Adalah diketahui umum bahawa kacang soya kaya dengan nutrien-nutrien. Keputusan yang ditunjukkan oleh soy protein dalam merendahkan kolesterol adalah sama baiknya dengan ubat farmaseutikal tambahan lagi ia membantu dalam merawat penyakit buah pinggang dan juga osteoporosis”

- Mark Messina, Ph D Author of The Simple Soybean and Your Health -

GOJI GUARANA HEALTH BUILDERS

Kuasa Goji dan Guarana untuk Lelaki dan Wanita

Bahan-bahan:

1.	Goji extract powder	1.50gm
2.	Organic Soyabean	6.00gm
3.	Honey	1.00gm
4.	Fructose	0.95gm
5.	Guarana	0.05gm
<u>10.00gm</u>		

Setiap uncang Goji Guarana adalah bersamaan dengan 16gm Buah Goji dalam nutrien yang aktif

Faedah Kesihatan Goji Guarana

1. Meningkatkan kualiti kehidupan seksual
2. Meningkatkan peredaran darah dengan lebih baik
3. Meningkatkan stamina dan ketahanan fizikal

“Buah Goji telah diberi untuk merawat masalah mati pucuk. Telah dilaporkan pengambilan terus buah goji dan pengambilan dalam bentuk ekstrak, menunjukkan peningkatan nyata paras androgen dalam darah, menjadikan pesakit-pesakit berasa lebih bertenaga. Rupa-rupanya sitosterol atau terpenoids yang bertanggung jawab untuk kesan ini. Dos harian buah goji yang diperlukan untuk memperolehi kesan lebih kurang 10gm/sehari”

- oleh Subhuti Dharmananda, Ph.D., Director, Institut for Traditional Medicine, Portland, Oregon. -

“Di Amerika Selatan, Guarana dikatakan baik untuk meningkatkan kecerdasan mental, melawan keletihan, meningkatkan stamina dan ketahanan fizikal serta digunakan sebagai aphrodisiak”

- Dr Kuma Pati, author of Vitamins and Herbal Digest.

Arahan

1 uncang setiap kali. Jika perlu, tambah bilangan uncang untuk kesan yang lebih baik.

Genepro Capsule Health Builders

(Dikenali sebagai Kapsul DengKangLu di Negara China)

Buah Kuno Yang Berharga Kini Menjadi Keajaiban

Bahan-bahan Aktif:

Lycii Frutus (Ekstrak Goji)	125mg
Ziziphi Sativae	75mg
Poria	50mg
Glycyrrhizae Radix	50mg
	<u>300mg</u>

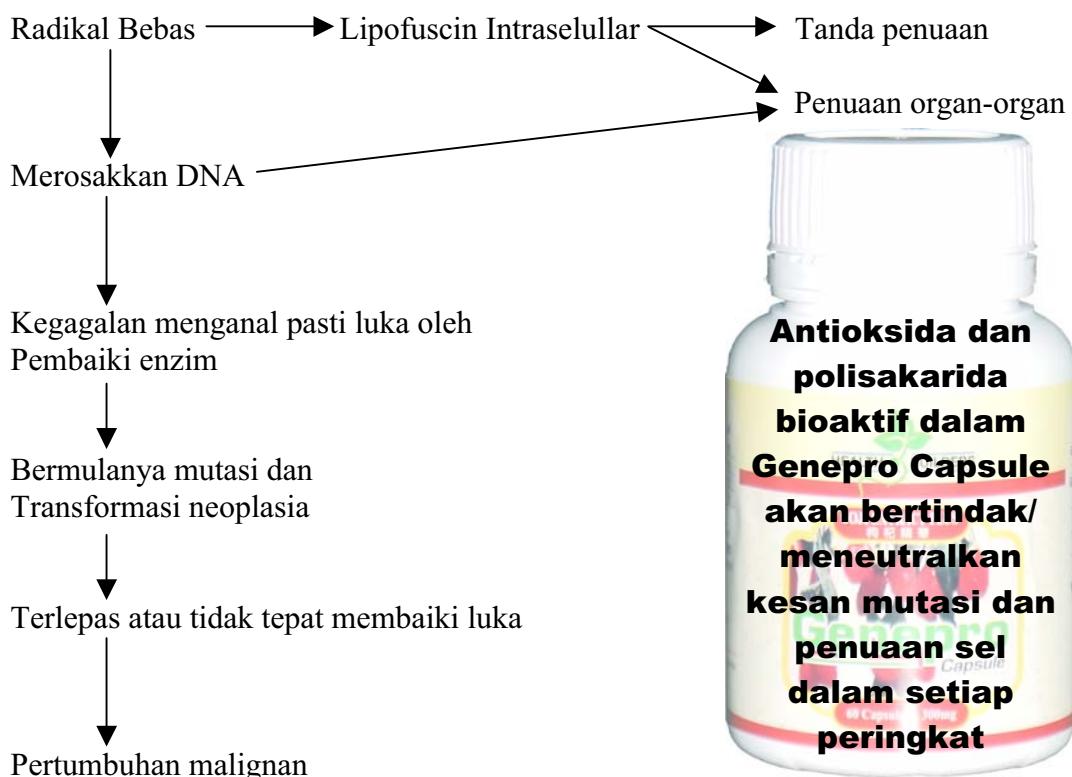
Setiap Kapsul Genepro adalah bersamaan dengan 50g buah goji dalam nutrien yang aktif.

Faedah kesihatan Genepro Capsule

1. Menyingkirkan/ meneutralkan radikal bebas
2. Menghalang kerosakan DNA dan mutasi
3. Anti kanser dan menghalang tumor
4. Meminimakan kesan sampingan radioterapi dan kemoterapi
5. Meningkatkan imun system
6. Melindungi dan membaiki hati
7. Mengawal QI dalam darah
8. Melambatkan proses penuaan dan menghaluskan kulit
9. Menyokong fungsi buah pinggang agar sihat
10. Mengatasi menopause dengan mudah

**MENCEGAH
LEBIH BAIK
DARIPADA
ERAWAT**

Mutasi Sellular dan Proses Penuaan



Legend of Ningxia Kingdom

About 3000 years ago, it was told that the King of Ningxia at that time happened to go hunting at He Lan mountain and saw a woman hitting an old man with beard. The King was puzzled and asked the woman what happened? The woman answered: "I am hitting my grandson!" The King was shocked and asked the woman how old she was and why she looked so young. The woman replied: "I am 260 years old. During spring, I eat Goji leaves and drink Goji tea. During summer, I eat Goji fruit and during Autumn I take the root and make it into paste and this is the secret". The King was absolutely amazed, and advised his citizen to consume Goji. Since then, taking Goji for living a long life became the tradition of the people in that region.

宁夏古国的传说

三千年前，相传在宁夏古国时，宁夏国王打猎路过贺兰山，途中遇到一位妇人在追打一位长着胡须的老者，国王不解，上前询问。妇人说：“我在打我的孙子”。国王吃惊，问妇人多大年龄为何这般年轻。妇人答到：“我今年 260 岁了。春天时，我吃枸杞叶，喝枸杞茶。夏天时，我吃枸杞子。秋天时，我采取根皮，熬成膏，所以这般”。宁夏国王深感震惊，遂倡导国人服食枸杞，自此，服食枸杞以达到延年益寿，长命百岁已成当地的传统。

Legenda Kerajaan Ningxia

Lebih kurang 3000 tahun yang lalu, ketika Raja Negara Ningxia pergi berburu di Bukit He Lan, Baginda ternampak seorang wanita sedang memukul seorang lelaki tua yang berjangkut. Baginda berasa hairan dan bertanya kepada wanita itu apa yang telah terjadi? Wanita itu menjawab: "Saya sedang memukul cucu saya!". Baginda amat terkejut dan bertanya kepada wanita itu berapa umurnya dan kenapa dia kelihatan begitu muda. Wanita itu menjawab: "Saya berumur 260 tahun. Ketika musim bunga, saya makan daun Goji dan minum teh Goji. Ketika musim panas, saya makan buah Goji dan pada musim luruh saya mengambil akar Goji dan membuat pes. Inilah rahsia saya". Baginda amat kagum dan menasihati seluruh rakyat baginda agar mengamalkan Goji. Semenjak hari itu, mengamalkan Goji untuk hidup panjang usia telah menjadi sebagai satu tradisi penduduk di kawasan itu.

Record of Longevity Ever Verified

The modern scholars have verified an extraordinary lifespan of a Chinese physician named Li Qing Yuen. He was born in 1678 and died in 1930, recording an incredible long lifespan of 252 years ever to be documented. What was the secret to his long and active life? It was daily consumption of a soup made of the Goji berry.

已被证实的长寿记录

近代学者证实了一个长寿记录，那就是清朝一位名医，叫李清云。他在世 252 年（1678 至 1930）从康熙皇朝一直活至民国初年。李医师为什么那么长命？他告诉世人，其秘诀是每日以枸杞子泡汤，终身不断。

Rekod umur panjang pernah disahkan

Para cendekiawan moden telah mengesahkan tempoh hayat luar biasa seorang pakar perubatan Cina bernama Li Qing Yuen. Beliau dilahirkan pada tahun 1678 dan meninggal dunia pada tahun 1930, hidup sehingga usia 252 tahun dan ini merupakan kes orang yang paling panjang usia pernah direkodkan. Apakah rahsia usia panjang dan kehidupan aktif beliau? Rahsianya ialah mengamalkan sup yang dibuat daripada buah Goji setiap hari.

Hidup dengan kehidupan yang produktif melewati usia 100 tahun...

活了超過一百歲仍然有生產力

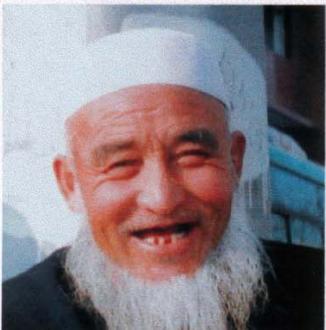
LIVE A PRODUCTIVE LIFE BEYOND 100 YEARS



馬王石
Ma WangShi
(Usia 121)



萬洪章夫婦
Pasangan Wan HongZhang
(Usia 110)



哈俊岩
Mohamad Musa
(Usia 106)



雷聖元
Lei ShengYuan
(Usia 103)



林榮仁
Mohamad Jamal
(Usia 100)



楊光代
Mohamad Yusof
(Usia 92)



陳福有
Mohamad Isa
(Usia 91)



納少華
Mohamad Ibrahim
(Usia 90)

Warga-warga tua yang sihat dari Ningxia ini (ramai lagi seperti mereka) mamakan buah Goji sebagai makanan harian sejak zaman kanak-kanak lagi untuk kakal sihat dan hidup melewati usia 100 tahun.

以上健壯的人瑞（在寧夏多的是）自小每日都吃枸杞子來養生保健，以達到長命百歲。

The above healthy elderlies from Ningxia (there are plenty more) consume Goji as daily food since childhood to stay healthy and live a productive long life of over 100 years.