

Sommario

Prefazione	VII
Introduzione	1
1. La ricerca moderna conferma la saggezza antica	3
2. Alla ricerca delle vere bacche di Goji	7
3. Li Qing Yuen: breve storia di una vita molto lunga	9
4. I due tipi principali di bacche di Goji	13
5. Le bacche di Goji al microscopio	17
6. L'impronta digitale della bacca di Goji: la firma spettrale	21
7. Le "molecole master" uniche del Goji	29
8. L'Himalaya: la "dimora delle nevi"	33
9. I sorprendenti abitanti della valle dell'Hunza	39
10. Il Goji: un prodotto originale himalayano	45
11. Come utilizzare le bacche di Goji per godere di una buona salute	49
12. Allergie	51
13. Antinvecchiamento	53
14. Artrite	55
15. Prestazioni sportive	59
16. La salute dei bambini	63
17. Depressione	65
17. Diabete	69
19. Disturbi digestivi	73
20. Fibromialgia	77

21. Malattie cardiache (cardiovascolari)	81
22. Potenziamento del sistema immunitario	85
23. Obesità	89
24. Disfunzioni sessuali	93
Conclusione	97
Ulteriori utilizzi del Goji confermati dalle ricerche	99