



LES BAIES DE GOJI ET LE CAFÉ VERT ONT ILS DES INTERACTIONS AVEC CERTAINS MÉDICAMENTS

Une personne me demande des renseignements concernant les baies de goji et le green coffee en précisant qu'elle est sous médicaments, (glucophage, aprovel, crestor, assaflow) Peut-elle en consommer ?

Le café vert est cueilli avant sa maturation et n'est pas torréfié contrairement au café que nous prenons ordinairement. Il garde donc toutes ses propriétés. Ces dernières activent le métabolisme, brûlent les calories, éliminent les toxines et ont un pouvoir antioxydant.

Selon une étude, il diminue le taux de sucre dans le sang. C'est effectivement une aide aux régimes amaigrissants !

Mais, il vaut mieux le **prendre sur une courte durée** et l'accompagner d'une alimentation appropriée.

...Une étude publiée de la Clinical Nutrition en Amérique dit que l'acide chlorogénique contenu dans le café vert serait à l'origine de la perte de poids. Cette molécule naturelle diminue l'absorption des sucres dans le système digestif et accélère la combustion des graisses...

Stimulant, le café vert permet une accélération de l'activité cérébrale, tant au niveau de la pensée que de la perception et de la mémoire.

Détoxifiant, le café vert facilite le transit intestinal et l'élimination des déchets et toxines par le foie et l'appareil digestif.

Diurétique : le café vert favorise la combustion des sucres et l'élimination des graisses.

En définitive, on s'aperçoit là qu'il a des vertus très proches du thé vert.

On peut le prendre sous forme de gélules ou sous forme de décoction, à raison de 10 grains infusés une nuit dans 1 grand verre d'eau chaude, filtrez les avant de boire.

Comme pour le café torréfié, il peut à trop fortes doses provoquer de la nervosité et entraîner des problèmes cardiaques. En raison de sa teneur en caféine, cette boisson doit par ailleurs être limitée à 3 à 4 tasses maximum par jour.

Pas d'effets indésirables connus si l'on respecte cette dose !

Donc, pour répondre à la question posée, oui il peut être intéressant de le prendre en respectant les doses. Dans le cas du diabète, il est sans danger ! Mais comme je le dis à chaque fois, toujours en parler au médecin avant, surtout si l'on prend des médicaments. En principe, Il n'a pas d'interaction connue et tant mieux, mais le médecin pourra ainsi savoir si un changement survient, de quoi il provient et tant mieux s'il s'agit d'un produit naturel.

Le goji, vient de Chine où il est abondamment utilisé depuis longtemps pour ses nombreuses vertus. Le goji favorise une bonne santé générale, renforce le système immunitaire et permet de combler de nombreuses carences. Il régule la tension artérielle et a une action bénéfique aussi bien sur le système rénal que sur le foie. Il protège les yeux. Ses propriétés sont efficaces à moyen terme et il est utilisé en cures.

On le trouve actuellement sous différentes formes et préparations : baies séchées, infusions, poudres, jus de fruits, gélules, teintures

Il aurait une action sur le taux de cholestérol et des sucres dans le sang grâce à ses effets hypoglycémiants et hypolipémiants. Amélioration de l'assimilation du calcium. Protection hépatique.

Effet antibactérien. Effet antidiabétique (essentiellement pour le diabète de type 2). ***Mais je n'ai pas trouvé d'études sur ces points !***

Pour ce qui est de ses principes actifs, le goji contient : des acides aminés, des oligo-éléments et minéraux (zinc, fer, cuivre, sélénium, phosphore, calcium, ... ; des flavonoïdes, des acides phénoliques, des bêta-sitostérols (anti-inflammatoire) ; des polysaccharides et des nombreuses vitamines

Lors d'un traitement, il est recommandé de consommer chez l'adulte, 20 gr de baies séchées par jour, chez l'enfant au-dessus de 7 ans, 5 gr par jour. Les baies peuvent être consommées crues ou cuites, fraîches ou séchées, en complément des céréales matinales. Des gélules sont vendues aussi parfois plus faciles à prendre ! La consommation peut être prolongée sur 21 jours en cure pour combattre la fatigue chronique ou passagère, augmenter l'endurance et favoriser la protection contre les maladies grâce à son action immunostimulante.

Les baies de goji sont très stimulantes, c'est pourquoi il est déconseillé de les consommer en fin de journée.

Contre-indications

Les baies de goji ne doivent pas être consommées par les **femmes enceintes** ou qui allaitent. Le goji est déconseillé aux personnes suivant un traitement **anticoagulant**. Pas chez les tout-petits.

Donc, pour répondre à la question, oui il peut être intéressant de le prendre en respectant les doses. Dans le cas du diabète, je reste prudente, il ne faut pas en abuser, cela reste un fruit séché qui contient bien entendu du fructose ! Certes ce dernier a moins d'impact sur le taux de glycémie, mais par contre il augmente les triglycérides donc !

Comme je le dis à chaque fois, toujours en parler au médecin avant, surtout si l'on prend des médicaments.

En principe, Il n'a pas d'interaction connue et tant mieux, mais le médecin pourra ainsi savoir si un changement survient, de quoi il provient et tant mieux s'il s'agit d'un produit naturel

A bientôt pour la prochaine question 😊

Mady