

Katarzyna Dobrowolska

Absolwentka Studium Edukacji Ekologicznej oraz wielu kursów z zakresu medycyny Wschodu, refleksjologii i terapii manualnych. Autorka e-booków i bloga o zdrowiu www.zyciewharmonii.pl



Grzyby i ich lecznicze właściwości

Cenimy je przede wszystkim za walory smakowe, ale jest więcej powodów, by częściej je jeść

Powszechnie uważa się, że grzyby nie mają właściwości odżywczych, a jedynie walory smakowe. Otóż mają – i to wiele. Ponadto wspierają leczenie różnych chorób. Ciekawostką jest to, że grzyby to pasożyty i do tego szybko rosnące (przypominają tymi właściwościami raka). Wiele badań pokazało, że to podobieństwo jest wykorzystywane w leczeniu nowotworów. **German, pierwiastek znajdujący się w grzybach, wspiera działanie tlenu w ciele, a suplementy z germanem stosowane są w leczeniu nowotworów i przy wzmacnianiu odporności.**

Jakie działanie mają grzyby?

● Odtruwają wątrobę i neutralizują nagromadzone

w ciele toksyczne odpady.

● Mają naturę ochładzającą – równoważą gorącą naturę mięsa. Gotujemy mięso z dodatkiem grzybów.

● Uspokajają hiperaktywny i przeładowany nadmiarem informacji umysł. To przeładowanie skutkuje często bólem głowy, rozdrażnieniem i bezsennością.

● Wzmacniają serce, poprawiają zdolność skupienia i zmniejszają nerwowość.

● Wzmacniają odporność.

● Usuwną nadmiar wilgoci, likwidując w ten sposób wszelkie infekcje z nią związane oraz nadwagę i otyłość.

● Oczyszczają układ oddechowy z nadmiaru śluzu i wspierają leczenie infekcji wirusowych.

● Usuwną nadmiar cholesterolu i wspierają leczenie miażdżycy.

Na szczególną uwagę zasługują grzyby:

Shitake – japońskie grzyby nazywane eliksirem życia. To bogate źródło witamin, germanu, wapnia i potasu. Cenne źródło interferonu, białka wywołującego reakcję odpornościową na raka i choroby wirusowe. Obniżają poziom tłuszczu i cholesterolu we krwi i stosowane są w leczeniu nadciśnienia. W medycynie wschodniej stosuje się je w leczeniu guzów (szczególnie nowotworów żołądka i szyjki

Więcej przepisów znajdziesz w e-booku „Zdrowie. To takie proste” na blogu www.zyciewharmonii.pl



macy). Są też skuteczne w leczeniu przeziębienia i otyłości.

Reishi (ling zhi) – chiński grzyb nazywany grzybem nieśmiertelności. Od ponad 2 tysięcy lat używany jest w medycynie Wschodu w leczeniu wielu chorób. Jest jednym z najczęściej stosowanych grzybów w problemach onkologicznych. Wzmacnia ciało pacjentów stosujących chemio- lub radioterapię i po-

budza układ odpornościowy. Reishi zwany jest grzybem damskim, gdyż stosujące go kobiety wolniej się starzeją. Usuwa zmęczenie, wzmacnia serce i uspokaja. Polecany jest w stanach depresyjnych, lękowych i przy bezsenności. Łagodzi też objawy menopauzy.

Pieczarki – są często niedoceniane, tymczasem obniżają poziom tłuszczu we

krwi, wspierają oczyszczanie układu oddechowego z nadmiaru śluzu, mają właściwości antybiotyczne i mogą być stosowane jako wsparcie w leczeniu zapalenia wątroby typu zakaźnego. Wspomagają wytwarzanie białych krwinek, dzięki czemu zwiększają odporność organizmu. Pobudzają też apetyt i pozwalają odzyskać utracone siły, a także regenerują organizm.

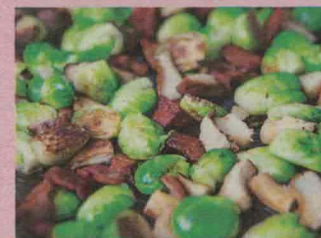
Brukselka z orzeszkami piniowymi i grzybami shitake

● Potrzebne składniki:

1/2 kg brukselki, 4 grzyby shitake namoczone i pokrojone w plastery, 1/2 filiżanki orzeszków piniowych i nasion słonecznika, 1 łyżeczka tymianku, 1/2 łyżeczki imbiru, 1/2 łyżeczki soli morskiej.

Przygotowanie: Brukselkę gotujemy w wodzie lub na parze. Do osobnego garnka wkładamy grzyby, orzechy, nasiona słonecznika i przyprawę. Całość zalewamy 1/2 szklanki

wody i gotujemy do momentu, aż grzyby zmiękną. Brukselkę układamy na półmisku i zalewamy przygotowanym sosem z grzybów i orzechów.



Kasza jęczmienna z warzywami i grzybami shitake



Potrzebne składniki: filiżanka namoczonej kaszy jęczmiennej, 1/2 cebuli drobno pokrojonej w kostkę, 1/2 filiżanki marchewki pokrojonej w kostkę, 1 grzyb shitake pokrojony w plastery (wcześniej moczony przez

ok. 15 minut w wodzie), 3 filiżanki wody, odrobina soli morskiej. **Przygotowanie:** warzywa obsmażamy w małej ilości tłuszczu (najlepiej masło klarowane), a kaszę prażymy chwilę na suchej patelni. Następnie łączymy kaszę z grzybem i warzywami. Całość wrzucamy do garnka z osoloną wodą, przykrywamy pokrywką i zagotowujemy. Zmniejszamy ogień i gotujemy jeszcze około 40 minut. Przekładamy do półmiska i podajemy na stół.



Herbata z grzybów shitake

Szczególnie zalecana dla osób często spożywających mięso i cierpiących na wysokie ciśnienie krwi. Taki napój pobudza czynność nerek oraz usuwa nadmiar cholesterolu z krwi.

● Namaczamy jeden grzyb shitake na godzinę lub nieco dłużej, aż stanie się miękki. Kroimy go na 4 części, dodajemy 2 szklanki wody i zagotowujemy ze szczyptą soli.

● Następnie na bardzo małym ogniu podgrzewamy powoli przez 10-20 minut, aż woda wyparuje i zostanie ok. 1 szklanki wywaru. **Jednorazowo pijemy tylko 1/2 szklanki naparu dziennie.**