



Майтаке 舞茸

(*Grifola frondosa*)

Полезни свойства

Неслучайно наричана от японците "Краля на гъбите", Майтаке е не само

вкусна, но и много полезна. Тази гъба е позната като силен имуностимулант. Твърди се, че екстракт от гъбите Майтаке укрепва имунната система и ограничава или спира растежа на тумора. Също така увеличава ползите от химиотерапия и намаля някои странични ефекти на антираковите лекарства, като например загуба на коса, болка и гадене. Майтаке е един от малкото растителни видове, богати на витамин D.

Проучвания

Лабораторните изследвания сочат, че екстрактът от гъбите майтаке може да възпрепятства растежа на туморите и да стимулира имунната система. Според проучванията тези гъби са експерт в блокирането на разпространението на рака, както и на стимулиране на имунната система, без значение дали сте раково болни, или не. Консумацията на гъбата майтаке способства и за намаляване на страничните ефекти от химиотерапията като загуба на апетит, гадене, повръщане, падане на косата и дефицит на белите кръвни телца. Като цяло изследванията доказват, че гъбите намаляват нивата на холестерол в кръвта, както и стабилизират диабет тип II. Препоръчва се при стомашни заболявания, като подпомага храносмилането, чрез регулиране на стомаха и червата и подпомага елиминирането на застоялата храната. Майтаке помага на физическото тяло да се справи с емоционалния и физическия стрес. Майтаке се препоръчва и при хормонозависимите заболявания (заболявания на млечната жлеза, климакс, гинекологични заболявания). Повлиява и при остеопороза и атеросклероза.



Рейши 靈芝

(*Ganoderma lucidum*)

Полезни свойства

Смята се, че гъбите Рейши правят тялото „по-леко“, което най-вероятно се дължи на

неговата способност да намалява холестерола и кръвно липидните нива. Антиоксидантите в тях могат да стимулират имунната система за борба със свободните радикали. Имат успокояващ ефект върху нервната система. Освен това съдържат витамин В-комплекс, В1, В2, В3, D и аминокиселини. Съдържат ганодерични киселини, които предпазват от заболявания на черния дроб, като ни предпазват от вируси и токсини. Гъбата Рейши е силен адаптоген, а характерно за адаптогените е, че са безопасни, без странични ефекти, нормализират физиологичните функции на организма и действат на цялото тяло. Спомага за изчистването на тялото от токсични отлагания. Рейшите могат да се поставят в супи, сиропи, чайове. Може да я стрижете на прах и да я добавите към чая или кафето си.

Проучвания

Доказват се техните антивирусни и антиоксидантни свойства. Доказват се и антиалергични, antivъзпалителни, антибактериални и антиоксидантни свойства на гъбата Рейши. Този вид гъби са подходящи за хора, които страдат от проблеми на горните дихателни пътища. Смята се, че подобряват симптомите на астма. Може да консумирате всекидневно Рейши за поддържане на имунната система, спокойствие на ума, за физическа сила. Може да действа като метаболитен регулатор, а също да се грижи за здравето на простата. Рейши се използват и за предотвратяване на метастазиранието след операции.



Шийтаке 椎茸

(*Lentinula edodes*)

Полезни свойства

Шийтаке е една от най-добре изследваните гъби в света. Богата е на ценни минерали, аминокиселини и различни витамини. Поради високите й хранителни стойности печели и названието си „Еликсирът на живота“.

Използва се за подсилване на имунната система, за да може тялото да се бори по естествен начин с болести. Шийтаке е и богат източник на желязо, което я прави подходяща храна за хора, които ядат малко или никакво месо за предотвратяване на анемии. Шийтаке е източник също на протеини, диетични фибри, витамин С, витамин В6, фолати, магнезий, калий, цинк, манган, рибофлавин, ниацин, пантотенова киселина, мед и селен. Шийтаке съдържат и Лентинан, бета 1,3-свързан глюкан полизахарид, който реверсира растежа на туморите, като повлиява не директно на туморите, а стимулира имунната система. Лентинанът активира алтернативна пътека, като стимулира макрофагите и по този начин спира растежа на туморите. За аминокиселината в Шийтаке се смята, че подпомага преработването на холестерола в черния дроб. Друга важна тяхна функция е да третират хранителните дефицити и заболяванията на черния дроб. Поради привлекателния си аромат и големия брой полезни характеристики, доста често вегетарианците използват гъбите за заместител на животинския протеин. Други здравословни качества на Шийтаке включват благотворното влияние при хепатит, рак, артрит, херпес и подпомагане на отслабването.

Проучвания

Големият брой научни изследвания доказват способността на гъбата да се бори с туморите и вирусите и да стимулира имунната система. Множество клинични проучвания върху раково болни, приемащи Лентинан, показват по-висок процент на оцеляване, по-високо качество на живот, както и минимизиране на риска от повторна поява на рака.

Вероятно ядете гъби, както много хора, за удоволствие. Но знаете ли, че можете да защитите Вашето здраве срещу бъдещи заболявания? Гъбите не са нито плод, нито зеленчук, те всъщност са плесен (fungus) и е установено, че съдържат съединения и плътна концентрация на основни хранителни вещества, които са свързани с широк спектър от състояния, вариращи от умора, сериозни дегенеративни заболявания до намаляване на риск или подпомагане на лечението на редица ракови заболявания.

В последно време започна усилено да се говори за медицинските гъби като неизменна част от добрата профилактика на здравето. С увеличаване на броя на изследванията, расте и броят на доказаните полезни качества на гъбите рейши, майтаке и шийтаке.

Кое прави гъбите специални?

Те са с ниско съдържание на калории, но с високо на цинк, протеини, фибри, витамини и минерали. Селенът, който се съдържа в тях, намалява разпространението на рак. Според проучвания гъбите притежават и пробиотични свойства, като помагат на нашия организъм да се предпази от заболявания. Те предпазват от вируси и бактерии, борят се с алергиите, поддържат сърдечно-съдовото здраве, спомагат за балансиране на нивата на кръвната захар и поддържат телесните механизми за детоксикация. **И трите гъби имат пречистващи свойства.** Те са един от малкото богати органични източници на Германий, който подпомага ефикасното усвояване на кислород в организма и подпомага устойчивостта към заболяванията. Германият помага на тялото да неутрализира токсичните остатъци. Гъбите съдържат и полизахариди, вещества, които придават на гъбите две от основните им свойства – да се борят срещу туморите и да стимулират имунната система. Тези специфични полизахариди подпомагат имунната система, като стимулират Т-лимфоцитите, след това макрофагите. Организмът започва да отделя високомолекулен белтък, наречен перфорин, който има способността да създава отвори във външната обвивка на туморните клетки. В следствие на тези отвори, туморните клетки губят течност и загиват. Гъбите съдържат Лентинан, който стимулира дейността на Т-лимфоцитите и на активността на НК имунните клетки, които са естествените клетки убийци на тумори и вируси.



GEREVITAL е хранителна добавка, съдържаща равни количества от гъбите Шийтаке, Майтаке и Рейши. Продуктът не е заместител на разнообразното и пълноценното хранене. При здравословни проблеми да се приема след консултация с лекар.

Начин на прием:

- за профилактика на здравето – 1 равна супена лъжица от гъбите, разтворена в течност или кисело мляко. Най-добър ефект има при прием поне 3 месеца в годината.
- при здравословни проблеми – 2-3 равни супени лъжици от гъбите, разтворени в течност или кисело мляко. Приема се до подобряване на здравословното състояние.

Една опаковка от 200 гр. е достатъчна за 1 месец профилактичен прием.

Съхранение: Да се съхранява на сухо и недостъпно за деца място.

*Здраве за Вас и
Вашето семейство*

GEREVITAL

Лечебната сила на гъбите

*Доверете се на
природата*

www.gerevital.com