

Maitake pomáha telu vstrebávať a spracúvať výživné látky, čím tiež pomáha pri chronickej únave. Štúdie preukázali priaznivé účinky na cukrovku a v súvislosti s posilňovaním imunity aj v boji proti vírusu HIV.

## Kuzu

O koreňoch je všeobecne známe, že sú nositeľmi veľkého množstva energie. To je dôvod, prečo mali vždy svoje miesto v našom jedálničku, ako aj v medicíne. Dobré známe korene ako ženšen, repa, redkvička, či mrkva sú cenené pre ich koncentrovanú výživovú hodnotu a liečivú silu. Jeden z najrozšírenejších koreňov vo svete je koreň kuzu (*Pueraria lobata*).

Priemerný 90 kilogramový koreň kuzu býva nazývaný orientálny obor. V tradičnej východnej medicíne sa kuzu používa najmä pre veľmi priaznivý účinok na zažívací trakt, v kulinárstve je považovaný za najlepší škrob.

V Japonsku a Číne je kuzu známe pre svoje liečivé účinky už vyše tisíc rokov. Vie sa, že kuzu pôsobí na vnútornosti, zbavuje ich nepriaznivého prekyslenia a bakteriálnych infekcií. V mnohých prípadoch pri žalúdočných problémoch prinesie kaša alebo puding z kuzu okamžitú úľavu.

Vedci objavili, že kuzu má vysoký obsah flavonoidov, ktoré sú príčinou priaznivého pôsobenia na obehový systém. Kuzu znižuje krvný tlak a hladinu cholesterolu v krvi a znižuje riziko krvných zrazenín. Flavonoidy, alebo bioflavonoidy tiež pomáhajú regulovať metabolizmus a uvoľňujú cievy stiahnuté pod vplyvom napätia a stresu. Okrem toho kuzu, odstraňuje chronickú migrénu a pomáha aj pri rôznych typoch bolestí.

### Varenie s kuzu:

Kuzu je neprekonateľný prostriedok na zahusťovanie. Po jeho použití sú omáčky iskřivé, priehľadné, polievkam pridá lesk a sviežosť. Pri zahusťovaní pritom výrazne nemení pôvodnú chuť omáčky, či polievky. Keďže kuzu pomáha vyrovnávať kyslosť cukrov, je ideálne do dezertov, pudingov, ovocných koláčov a podobne.

Pred použitím je dobré hrudky kuzu rozmačkať medzi lyžičkami na jemný prášok. Ak chceme uvariť kuzu nápoj, použijeme asi 1,5 čajovej lyžičky na šálku vody (2,5 dcl). Ak chceme zahusťiť napríklad polievku, použijeme dve lyžičky na rovnaké množstvo vody. Pred koncom varu nalejeme do polievky a necháme bublať.

## Hliva ustricová

Hliva ustricová (*Pleurotus ostreatus*) je huba dnes bežne dostupná v obchodoch s potravinami. Oblúbená je pre jej univerzálnosť, má neutrálnu chuť a je preto vhodná na prípravu rôznymi spôsobmi. Je vhodná do polievok, do šalátov, ale používa sa aj namiesto mäsa v rôznych receptoch.

Priaznivou vlastnosťou hlivy ustricovej je aj jej výživová hodnota. Obsahuje množstvo aminokyselín, karbohydrátov a rôzne minerály (vápnik, horčík, draslík, železo, selén, zinok).

Táto huba má však okrem svojej nutričnej hodnoty aj priaznivý vplyv na organizmus, konkrétne na imunitu. Podporuje a stimuluje imunitný systém. Látka zodpovedná za túto vlastnosť hlivy ustricovej je betaglukán (beta 1,3 glukán). Je to látka s neobyčajnou schopnosťou aktivovať makrofágy, dôležité bunky imunitného systému. Telo je potom odolnejšie proti baktériám a vírusom.

### Betaglukán je zvlášť vhodný pri oslabenej imunitě pod vplyvom rôznych faktorov:

- fyzický stres
- psychický stres
- nevyvážená výživa
- vystavenie organizmu rádioaktívite
- vystavenie organizmu magnetickému žiareniu
- chemoterapia

Betaglukán obsiahnutý v hlive ustricovej tiež pomáha telu bojovať proti rakovine, regeneruje tkanivá a celkovo posilňuje organizmus.



## HUBY / REISHI / SHIITAKE / MAITAKE / KUZU / HLIVA USTRICOVÁ

### Huby

Keď hovoríme o hubách, vnímame huby väčšinou ako chutnú prísadu do jedál. Z 38 tisícov druhov húb, ktoré dnes poznáme, väčšina obsahuje množstvo proteínov, vlákniny, B vitamínov, vitamínu C a množstvo minerálov ako vápnik, draslík, fosfor, či horčík.

Existujú však najmenej tri druhy húb, ktoré preukázali veľký liečivý potenciál. Sú to huby shiitake, maitake a reishi. Tieto liečivé huby majú schopnosť povzbudiť zdravie srdca, znižovať riziko rakoviny, podporiť imunitu, pôsobiť proti baktériám, vírusom a plesniam, potláčať zápaly, pôsobiť protialergicky, pomáhať udržiavať hladinu cukrov v krvi a podporovať detoxikačný mechanizmus tela.

Huby maitake, shiitake, a reishi majú mnoho spoločných vlastností, ale v niečom sa odlišujú. Huba maitake je špeciálne vhodná na žalúdočné a črevné problémy, shiitake pomáha pri nedostatočnej výžive a problémoch s pečenu a reishi pomáha pri problémoch s dýchacími cestami.

### Reishi

#### Čo je Reishi?

Červené Reishi (*Ganoderma Lucidum*), v Ázii bežne známe pod čínskym názvom Ling Zhi, je huba so zá-

zračnými liečivými účinkami. Reishi sa v Japonsku a Číne používa už celé tisícročia, je to najstaršia huba používaná v medicíne.

Táto huba bola v minulosti uctievaná ako jedna z najvzácnejších a najužitočnejších rastlín v prírode. Jeden z najstarších a najznámejších textov tradičnej orientálnej medicíny, Shen Nung Ben Cao Jing, dáva Reishi na prvé miesto medzi liečivými rastlinami, vďaka jej kvalite:

- Huba Reishi nie je toxická, môže byť užívaná denne bez rizika hocíjakých vedľajších účinkov.
- Reishi má pri pravidelnom užívaní schopnosť navrátiť telo do svojho prirodzeného stavu, umožňuje všetkým orgánom správne fungovať.
- Má výrazný pozitívny vplyv na imunitný systém.

#### **Aký je prínos Reishi pre zdravie?**

Pravidelná konzumácia červeného Reishi môže posilniť imunitný systém a zlepšiť cirkuláciu krvi, čím zabezpečuje lepšie zdravie. Táto huba sa tiež používa na liečenie vysokého krvného tlaku, hepatitídu, bronchitídu, nespavosť, či astmu a pomáha pri rakovine. Výskumy však ukazujú, že Reishi má priamy pozitívny vplyv aj na množstvo iných, konkrétnych problémov. Je to analgetikum, preukazuje protialergickú aktivitu, pôsobí protizápalovo, antibakteriálne (na streptokoky a stafilocoky), antioxidantne, znižuje tiež hladinu cholesterolu v krvi.

Nielen skúsenosti v tradičnej orientálnej medicíne, ale dnes už aj početné výskumy v Japonsku, Číne, Veľkej Británii a USA za posledných 30 rokov dokazujú spojitost konzumácie huby Reishi s liečbou, alebo zlepšením stavu pri ohromnom množstve ochorení. Od astmy až po opar, užívanie Reishi zjavne súvisí s väčšinou orgánov a systémov v tele.

## Shiitake

Huba Shiitake (*Lentinula Edodes*) je jedlá huba, prirodzene rastúca vo východnej Ázii. Podobne ako huba Reishi aj Shiitake má v oriente bohatú históriu. Huba

je v orientálnej kuchyni známa už viac než 2000 rokov. Jej liečivé účinky boli objavené neskôr, v prvej polovici druhého tisícročia.

Zistilo sa, že pomáha pri rôznych problémoch, ako napríklad problémy s dýchacími cestami, zlepšuje krvný obeh, pomáha na pečeň, pri vyčerpaní a slabosti, a pomáha tiež predchádzať predčasnemu starnutiu.

#### **Shiitake v kuchyni:**

Huba shiitake sa stáva v dnešnej dobe čoraz populárnejšou ako súčasť každodennej kuchyne. Nachádza všestranné využitie v orientálnej aj európskej kuchyni, a to najmä pri redukčných, makrobiotických a vegetariánskych diétach. Má veľmi nízku energetickú hodnotu. Nasýti, výborne chutí a pritom nezaťažuje organizmus nadbytočnou energiou.

Pomocou shiitake môžeme v našom jedálničku nahradiť mäso, no taktiež ju môžeme použiť k dochuteniu všetkých druhov mäsitých jedál. Táto huba sa tiež výborne hodí do takmer všetkých druhov polievok. Môžeme ju upravovať všetkými tradičnými spôsobmi, shiitake sa môže dusiť, smažiť, grilovať, či zapekať, prípadne aj údiť. Dusené shiitake je vhodné na prípravu šalátov, napríklad s paradajkami, alebo hlávkovým šalátom. Shiitake môžeme obalovať ako rezne alebo smažiť ochutené len kmínom a soľou. Pri grilovaní môžeme shiitake potierať zmesou oleja, cesnaku, citrónovej šťavy a soli. Oblúbeným spôsobom úpravy je tiež marinovanie, napríklad v zmesi sójovej omáčky a oleja.

#### **Prínos shiitake pre zdravie:**

Shiitake je vysoko diétna potravina, ale na rozdiel od iných húb obsahuje veľké množstvo proteínov (až 18%), B vitamínov, minerálov (draslík, vápnik, horčík, fosfor) a esenciálnych aminokyselín.

Shiitake má schopnosť výrazne povzbudiť imunitný systém, má antibakteriálne účinky, znižuje hladinu cholesterolu v krvi a pomáha telu regulovať krvný tlak. Výskumné tímy v Japonsku zistili, že surové shiitake užívané denne v pravidelných dávkach po dobu jedného týždňa znižuje hladinu cholesterolu v krvi

o celých 12%. V koncentrovanej forme ako extrakt (prášok, alebo kvapky) sa huba shiitake užíva aj na liečbu rakoviny, AIDS, cukrovky a dýchacích problémov.

## Maitake

Maitake je veľká huba rastúca v horách severovýchodného Japonska. Môže byť klasifikovaná ako adaptogén – rastlina, ktorá pomáha telu adaptovať sa na stres a bojovať s infekciami. Huba maitake (*Grifola frondosa*) je pravdepodobne najviac známa vďaka svojim protirakovinovým účinkom. Obsahuje grifolan, látku schopnú aktivovať makrofágy. Makrofágy sú veľmi účinné bunky imunitného systému ľudského tela.

Dôkazy hovoriace o liečebných účinkoch huby maitake sú pôsobivé. Laboratórne štúdie ukázali, že extrakt z maitake má schopnosť blokovať rast rakovinových nádorov a povzbudzovať imunitný systém laboratórných myší.

#### **Liečivé vlastnosti maitake:**

Huba maitake má aj terapeutické využitie. Jej najväčším prínosom pre zdravie je jej schopnosť posilňovať imunitu, podporuje aktivitu niekoľkých typov buniek imunitného systému, medzi nimi aj T-bunky a makrofágy. S imunitným systémom súvisí aj protirakovinový účinok maitake. Silná imunita znamená aj schopnosť tela bojovať proti rakovine.



Potraviny pre Vaše zdravie

Kvačalova 26, 821 08 Bratislava

Pondelok–Streda: 10:00–18:30

Štvrtok: 10:00–20:00

Piatok: 10:00–18:30

Sobota: 09:00–13:00

tel./fax.: 02 / 555 66 711

kvacalova@slnecnica.sk

<http://slnecnica.sk>