

 **Здоровый Образ Жизни**
и долголетия

ШИИТАКЕ

**ПРОТИВ ЯЗВЫ,
ГИПЕРТОНИИ
И СКЛЕРОЗА**



рецепт классик

Павел Малитиков

**Шиитакe против язвы,
гипертонии и склероза**

«РИПОЛ Классик»

2013

Малитиков П. Н.

Шиитакe против язвы, гипертонии и склероза / П. Н. Малитиков — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-50530-8

Свыше трех тысячелетий удивительный гриб шиитакe известен в Китае и Японии, где он по праву считается гордостью медицины и кулинарии. Шиитакe – это не просто деликатес, придающий тонкий вкус блюдам, это еще и настоящий эликсир жизни. Употребляя шиитакe, можно вылечить сахарный диабет, злокачественные и доброкачественные опухоли. Многие инфекции, нервные и воспалительные болезни. Шиитакe способен остановить даже СПИД, поддерживая и укрепляя иммунную систему. А еще шиитакe – отличное косметическое средство с омолаживающим эффектом. Как правильно готовить, употреблять в лекарственных и косметических целях, а также как выращивать шиитакe, подробно описано в этой книге.

ISBN 978-5-457-50530-8

© Малитиков П. Н., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Глава 1	5
Гордость медицины и кулинарии	5
Шиитаке – что это такое?	6
История гриба шиитаке	7
Где и как используется чудесный гриб	8
Полезные свойства шиитаке	9
Польза для здоровья	10
Показания к применению шиитаке	11
Противопоказания и ограничения	12
Явные противопоказания	13
Условные противопоказания	14
Ограничения для употребления шиитаке	15
Глава 2	16
Методы применения при различных заболеваниях	17
Профилактика болезней и укрепление здоровья	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Павел Николаевич Малитиков

Шиитакe против язвы, гипертонии и склероза

Глава 1

Гриб спящего Будды

Гордость медицины и кулинарии

В Китае и Японии гриб шиитакe известен уже более 1000 лет, его выращивают специально для использования в медицине и для приготовления вкусных и питательных блюд – ведь гриб, известный сегодня как целебный, всегда считался деликатесом. Вкус шиитакe – средний между вкусом белого гриба и шампиньона – очень нравится гурманам.

Шиитакe часто называют императорским грибом – поскольку все императоры династии Мин ежедневно пили отвар из чудо-гриба, чтобы продлить молодость и долголетие. Называют его и грибом спящего Будды, поскольку раньше выращивали шиитакe только монахи в монастырях. Гриб рос на специальных деревянных чурбачках из лиственных пород деревьев – дерева шии, похожего на дуб и давшего название грибу, и каштана – и монахи особыми деревянными молоточками время от времени постукивали по чурбачкам, чтобы «разбудить» мицелий и заставить гриб плодоносить, а заодно разбудить и Будду, чтобы он не забыл вложить в гриб целебные свойства.

Шиитаке – что это такое?

Шиитаке (лат. *Lentinula edodes*), называемый часто сиитаке, сян гу (китайск.), «японский гриб» или «черный лесной гриб» в естественных условиях растет в странах Юго-Восточной Азии – Китае, Японии, Корее и некоторых других. Это пластинчатый съедобный гриб, издавна применявшийся в народной медицине как универсальное средство для лечения болезней и омоложения организма. Кроме того, шиитаке очень популярен в японской и китайской кухнях – он считается деликатесным грибом и высоко ценится и поварами, и гурманами.

Внешне шиитаке похож на луговой шампиньон – у него такая же пластинчатая зонтикообразная шляпка, иногда гладкая, иногда покрытая чешуйками. Цвет шляпки варьирует от темно-кремового до темно-коричневого, иногда шляпка окрашена неравномерно. На сегодня шиитаке является самым культивируемым грибом во всем мире – ежегодное производство его достигает 450 000 тонн. Его выращивают из-за высокой пищевой ценности и отменных вкусовых качеств, но часто упускают при этом из виду ценные целебные свойства гриба – а между тем, шиитаке поистине можно назвать той самой «чудодейственной таблеткой», которую медики безуспешно ищут уже не одно тысячелетие.

В древнем Китае искусный повар был одновременно и врачом – его задачей было приготовить такие блюда, чтобы пища открывала в человеке источник энергии Ци – внутренней жизненной силы. И гриб шиитаке считался лучшим средством активировать Ци и подарить телу человека бодрость, вдохнуть в него силы. Поэтому древние повара не упускали возможности добавить в свои блюда сушеный шиитаке.

История гриба шиитаке

Первые упоминания о шиитаке встречаются в записях, датированных 199 годом до нашей эры. Причем из этих записей видно, что волшебный гриб на то время уже давно и успешно применялся в медицине, а вот употреблять его в пищу стали гораздо позже. Шиитаке считался лекарством знати – позволить себе эликсир из этого волшебного средства могли в то время только очень богатые люди и император. В дальнейшем японцы и корейцы научились выращивать гриб на древесных колодках в горных районах, где он в естественной среде не растет, и шиитаке стал более доступен, но все равно долгое время оставался лекарством для богатых. Его так и называли – императорский гриб.

Уже в период правления китайской императорской династии Мин (с XIV по XVII столетия) императорский лекарь У Цзюй написал трактат, в котором описывал целебные свойства шиитаке: гриб помогал при болезнях кровообращения, при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, исцелял многие болезни печени, помогал восстановить силы после долгой болезни, укреплял и восстанавливал потенцию. Кроме того, У Цзюй считал, что шиитаке предотвращает раннее старение, дарит долголетие и укрепляет организм в целом. Из обладающего столь ценными свойствами гриба готовили эликсир, который ежедневно принимал император, дабы продлить годы жизни и сохранить бодрость и здоровье.

В 1969 году группа японских ученых выделила из шиитаке полисахарид лентинан, названный так по латинскому имени гриба. Было установлено, что лентинан способен замедлять и останавливать рост злокачественных опухолей. Позднее ученые смогли выделить из мицелия шиитаке экстракт, названный *Lentinula edodes mycelium extract*, то есть экстракт мицелия шиитаке, или, как его чаще называют, ЛЕМ – от сокращенной аббревиатуры английского названия. ЛЕМ также показал отличные результаты в лечении онкологических заболеваний.

Несмотря на то, что восточная медицина использует шиитаке в качестве лекарства уже давно, для Европы этот гриб долго оставался всего лишь экзотическим деликатесом. В США, где шиитаке выращивают с 1970-х годов, многие к нему до сих пор относятся исключительно как к лакомству.

Где и как используется чудесный гриб

В наши дни шиитаке остался украшением кухни и любимцем гурманов, но столь же широко, как в кулинарии, он сегодня используется и в медицине, а также в косметологии. На основе экстракта шиитаке готовят множество различных лекарственных бальзамов, настоев и настоек, лекарственных препаратов, биодобавок и даже мазей. Шиитаке используют для лечения сахарного диабета – с этой целью его с давних пор использовали в древней Японии, хорошие результаты при лечении данного недуга шиитаке показывает и в наши дни. Кроме того, доказана способность шиитаке лечить рассеянный склероз, замедляя развитие заболевания, укрепляя и усиливая иммунитет и стимулируя ремиссию.

Используется шиитаке и в лечебном питании – существуют даже специально разработанные диеты с этим грибом, например, диета для лечения избыточного веса Ямакиро, которая уже более столетия пользуется широкой популярностью и славится исключительной эффективностью.

Также шиитаке используют в косметологии. Содержащиеся в грибе вещества способны проникать глубоко в кожу и подкожные ткани, стимулируя их естественную регенерацию и оказывая тем самым ярко выраженный омолаживающий эффект. Кроме того, шиитаке способствует заживлению и оздоровлению кожи, например, экстракт шиитаке способен избавить от угревой сыпи при регулярном и правильном использовании. Такие чудесные косметологические свойства не могли остаться незамеченными, и уже в 2002 году Ив Роше выпустил косметическую линию Serum Vegetal de Shiitake на основе вытяжки гриба. Линия средств по уходу за кожей предназначена для женщин после 40 лет, причем для всех типов кожи. В состав линии вошли дневной и ночной ухаживающий крем от морщин, крем для кожи вокруг глаз, салфетки и молочко для снятия макияжа, а также специальный корректор, заполняющий морщины. Линия получила известность как эффективное омолаживающее косметическое средство, а Ив Роше получил эксклюзивные патенты в сфере антивозрастного ухода за кожей.

Полезные свойства шиитаке

Полезные свойства шиитаке связаны, в первую очередь, с высоким содержанием специфических полисахаридов – уже упомянутого лентинана и некоторых других, а также с минерально-витаминным и аминокислотным составом гриба. Шиитаке содержит также специфические фитонциды, которые способны эффективно бороться с бактериальными и вирусными инфекциями. Кроме того, гриб шиитаке обладает уникальным свойством выводить холестерин из организма, существенно снижая его уровень, что положительно сказывается на профилактике атеросклероза, гипертонии и некоторых других сердечно-сосудистых заболеваний.

Несмотря на то, что шиитаке считается грибом, который может провоцировать развитие аллергии, он же является и эффективным противоаллергическим средством. Такие парадоксальные свойства императорского гриба до сих пор удивляют исследователей.

Польза для здоровья

Исследования показали, что полисахариды шиитаке и экстракт мицелия, ЛЕМ, оказывают замедляющее воздействие на рост раковых клеток, а затем и окончательно ограничивают и останавливают их рост. Целебный эффект достигается за счет значительного усиления иммунной системы и стимулирования собственных защитных сил организма, в частности, увеличения числа и активности Т-лимфоцитов, которые уничтожают чужеродные тела, болезнетворные микроорганизмы и раковые клетки. Особенно высокий эффект при лечении онкологических заболеваний дает применение гриба шиитаке в комплексе с химиотерапией.

Фитонциды, в изобилии содержащиеся в шиитаке, способны активно уничтожать вирусы, в том числе и такие зловердные и трудноизлечимые, как вирус герпеса, вирус гепатита и даже ВИЧ. Исследования последних лет показали, что экстракт мицелия шиитаке блокирует рост пораженных вирусом иммунодефицита клеток, не позволяя им уничтожать Т-лимфоциты, а это, в свою очередь, приводит к заметной задержке развития болезни. К сожалению, полностью победить чуму XX века еще никому не удалось, но даже замедление болезни, улучшение качества и продолжительности жизни больного – это уже чудесный результат.

Ярко выражен положительный эффект употребления шиитаке при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени (в том числе и циррозе), а также других болезнях пищеварительной системы.

Показания к применению шиитаке

Содержащиеся в шиитаке аминокислоты, полисахариды, жирные кислоты, витамины, микро– и макроэлементы помогают успешно бороться с целым рядом заболеваний. Употреблять шиитаке показано при таких видах болезней:

- Доброкачественные и злокачественные опухоли, лейкоз
- Рассеянный склероз
- Сахарный диабет
- Артериальная гипертензия, атеросклероз и другие заболевания сердечно-сосудистой системы
- Постинфарктные и постинсультные состояния
- Болезни печени, желудка и кишечника
- Неврологические заболевания
- Сбои в работе иммунной системы, в том числе сложные аутоиммунные болезни
- Вирусные инфекции, в том числе тяжелые и трудноизлечимые (хронический гепатит, все виды герпеса)
- Заболевания крови – применяется для восстановления нормальной формулы крови и активизации кровотока
- Избыточный вес и ожирение
- Проблемы с потенцией, простатит.

Кроме того, доказано благотворное влияние шиитаке на общее укрепление организма. Регулярное употребление императорского гриба позволяет предотвратить преждевременное старение, омолодить организм, продлить жизнь и при этом улучшить ее качество.

Противопоказания и ограничения

Любое лекарственное средство имеет ограничения в применении – не может быть такого, чтобы лекарство или терапевтический метод подходили сразу всем. Есть свои противопоказания к приему и у шиитаке.

Явные противопоказания

Явных противопоказаний к употреблению шиитакe немного – это беременность и период лактации, то есть кормления грудью. Не рекомендуется в это время лечиться шиитакe, поскольку не проводились соответствующие исследования, которые бы помогли выяснить действие гриба на организм беременной и плода. Также нельзя принимать гриб людям, страдающим бронхиальной астмой, поскольку она почти всегда является причиной гипераллергических реакций организма, а шиитакe, как уже упоминалось, является аллергеном.

Условные противопоказания

Шиитакe следует с осторожностью назначать детям до 12 лет, а детям до 5 лет лучше гриб и настойки и экстракты из него вообще не давать. Это связано с тем, что у детей до 12 лет печень еще незрелая, она продолжает формироваться и полностью формируется только по достижению 12-летнего возраста. А поскольку за утилизацию и переработку любых попадающих в организм веществ отвечает именно печень – у ребенка она может просто не справиться с нагрузкой, будучи незрелой.

Ограничения для употребления шиитакe

Вводить шиитакe в свой рацион нужно очень постепенно, поскольку этот гриб может вызвать аллергическую реакцию. Если при употреблении шиитакe проявилась индивидуальная непереносимость этого гриба – от его употребления следует отказаться совсем. В сутки следует употреблять не более 200 г свежих грибов шиитакe или не больше 18—20 г сушеных грибов.

Глава 2

Шиитакe – чудодейственное средство

Как уже говорилось, шиитакe является отличным средством для излечения от самых разнообразных заболеваний. Его чудесные свойства обусловлены в первую очередь высоким содержанием разных биологически активных веществ.

Полный минерально-витаминный состав чудо-гриба.

В 100 граммах шиитакe содержится:

- Примерно 19 г воды
- 22,25 г белков
- 54,3 г углеводов
- 0,5 г жиров
- 2,5 г клетчатки
- 0,75 г золы
- 325 мкг витамина А
- 0,015 мг витамина В1
- 0,217 мг витамина В2
- 3,877 мг витамина В3
- 1,5 мг витамина В5
- 0,293 мг витамина В6
- 13 мкг витамина В9
- 4,15 мкг витамина В12
- 0,4 мкг витамина Д
- 304 мг калия
- 2 мг кальция
- 20 мг магния
- 9 мг натрия
- 112 мг фосфора
- 0,41 мг железа
- 230 мкг марганца
- 142 мкг меди
- 1,03 мг цинка
- 5,7 мкг селена

Кстати, белковая составляющая гриба шиитакe – это, в том числе, и полный набор всех 22 незаменимых аминокислот, без которых невозможна полноценная жизнь человеческого организма. Полный набор незаменимых аминокислот в каком-либо продукте – это большая редкость.

Методы применения при различных заболеваниях

Наследник японского императорского престола принц Кусидо был неизлечимо болен – придворные врачи нашли у него сахарный диабет и объявили, что юноше осталось жить не более 5 лет. Но император Кусидо, вопреки прогнозам, благополучно дожил до глубокой старости и правил своими подданными более 50 лет, потому что его вылечил блюдами из грибов шиитаке странствующий лекарь. В благодарность за исцеление император повелел выращивать шиитаке на специальных плантациях – так гласят японские летописи XII века.

Лечебные формы гриба шиитаке – это настойки, порошок из сухого гриба, экстракт шиитаке. Обладают целебными свойствами и кулинарные блюда, в которые входит шиитаке.

Настойку шиитаке делают на водке, коньяке либо на льняном масле (вместо льняного масла можно взять хорошее оливковое). Настойку принимают за 30—40 минут до еды по 1 столовой ложке три раза в день. В том случае, если на момент начала лечения шиитаке имеется язвенная болезнь желудка, серьезные заболевания печени, сердечно-сосудистые заболевания, при которых не рекомендуется употреблять лекарства на спирту, следует пить настойку шиитаке на масле.

Для приема порошка из гриба шиитаке существует несколько разных схем:

1) Принимают 1-3 раза в день по 1 чайной ложке порошка за 30—40 минут до еды, запивая порошок 1/4-1/2 стакана теплой кипяченой воды. Если сухой порошок принять проблематично – можно сразу развести его 1/4-1/2 стакана кипяченой воды с температурой не более 50 градусов.

2) Принимают 1-3 раза в день по 2 чайных ложки порошка за 30—40 минут до еды, запивая порошок 1/4-1/2 стакана теплой кипяченой воды. Если сухой порошок принять проблематично – можно сразу развести его 1/4-1/2 стакана кипяченой воды с температурой не более 50 градусов.

3) Комбинируют настойку и порошок, принимая сначала 1 столовую ложку настойки за 30—40 минут до еды, а затем через 20 минут после приема настойки – 1 чайную ложку порошка, которую нужно запить теплой кипяченой водой. Порошок также можно развести теплой водой (как указано выше) и выпить в таком виде.

4) Комбинируют настойку и порошок, как в предыдущей схеме, только порошка принимают по 2 чайных ложки за один раз.

Многим пациентам бывает достаточно и приема настойки, но лечение порошком является более эффективным методом, а комбинация настойки с порошком – более эффективным и быстродействующим.

Водочные и коньячные настойки шиитаке изготавливаются из расчета 10—33 г порошка гриба на 0,5 л водки или коньяка. Количество порошка берется в зависимости от заболевания: 10 г обычно настаивают при сердечно-сосудистых заболеваниях, 20 г – при нервных и соединительнотканых (ревматологических) болезнях, 33 г – при онкозаболеваниях и доброкачественных опухолях.

Экстракт шиитаке в домашних условиях получить крайне проблематично, поэтому тем, кому нужен именно экстракт – для лечения дерматологических заболеваний и в косметических целях – придется приобретать его в аптеках или специализированных магазинах.

Принимать лечебные формы гриба шиитаке можно одновременно с любыми другими лекарственными препаратами, кроме настойки аконита и ацетилсалициловой кислоты (аспирин).

Профилактика болезней и укрепление здоровья

Шиитакe можно использовать не только для лечения, но также и для профилактики многих серьезных и распространенных заболеваний. Профилактический прием настойки и порошка шиитакe не только предотвращает развитие множества заболеваний разных органов и систем, но и попутно выводит из организма холестерин, позволяет отрегулировать обменные процессы и излечиться от множества мелких и часто незаметных заболеваний, которые могли бы перерасти в более серьезные острые и хронические состояния.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.