

HERICIUM ERINACEUS

U prevodu sa Lat. – “Čupavi Jež”

U prevodu sa engleskog – Čupava griva, Lavlja griva, Bradati zub...

Osnovna primena:

- demencija, zaboravnost, Alchajmer (Alzheimer's disease)

- **kancer stomaka i jednjaka**

- **kancer mozga**

- upala želudačne sluzave membrane

- čir na želucu



Gljiva hericium erinaceus, takođe poznata kao Lavlja griva, Bradati zub ili Jež, je Evropska gljiva, mada se uzgaja i širom sveta. Jedna je od nekoliko gljiva čiji su sastojci istraženi čak i u našem delu sveta.

Moguće je kupiti visokokoncentrisani ekstrakt, kao i prah sušene gljive (u rinfuzi, tabletama ili u kapsulama). Da li ćete koristiti ekstrakt, prah ili oboje u kombinaciji, sami odlučite.



Dokazano je da hericium sadrži kalijum, cink, gvožđe, germanijum, selen, fosfor i jako malu količinu natrijuma. Uz to, gljiva sadrži i sve esencijalne aminokiseline, kao i polisaharide i polipeptide. Prof. Dr. Schnitzler sa Weihenstephan univerziteta je radio u Aziji nekoliko godina i doneo hericium u Nemačku. Njegova istraživanja su pokazala neke efekte koji su već bili poznati u literaturi.



Hericijum je značajno i posebno efikasan u oblasti probavnog sistema (na primer jednjaka, želuca...)

Prema TCM, hericium se posebno koristi u lečenju raka želuca, gastritisa, čira na želucu, čira na dvanaestopalačnom crevu i čira na jednjaku.



Prema studiji, hericium je bio uspešan u lečenju pacijenata sa gastritisom - 82% pacijenata su iskusili značajna poboljšanja tipičnih simptoma, dok je njih 58% čak saopštilo potpuni oporavak od upale. To znači da se upotrebom ove gljive želudačna sluzavna membrana postepeno obnavlja. Kao Shiitake, Reishi i drugi tipovi gljiva, Hericium se, takođe, može uzgajati u bašti ili na terasi.

Konzumiranje Hericium gljive je bez nus pojava ili neželjenih dejstava. Ipak postoje ljudi koji su alergični na pečurke (gljive) i oni ne smeju konzumirati ni Hericium.

Kod nas se u sezoni ova gljiva može naći na pijaci, kao prehrambena gljiva.

Način upotrebe i doziranje

Dozer za uzimanje svih lekovitih gljiva je mini-mini espresso kašičica kakva se obično dobije u kafićima. Kada je navedena kašičica vrškom puna prahom gljive, njegova težina je najčešće oko 300mg. Dnevne doze su od 1-9 pa više doza, u zavisnosti od telesne mase i težine bolesti, što je slučaj i kod ostalih lekovitih gljiva sa ovog spiska. Organizam će za lečenje uzeti šta mu treba, a ostalo će biti upotrebljeno kao kvalitetna prehrambena materija. Može se koristiti pre ili posle obroka, tako što se doda u vodu ili neki čaj, ili se stavi na jezik i popije sa malo tečnosti, ali je ipak stepen iskorišćenja gljiva nešto veći ukoliko se uzimaju *posle* obroka, i pogotovo ako se uzimaju zajedno sa limunom, Ce vitaminom, ili kuvanim paradajzom (naravno uvek BEZ šećera).

Profilaktičke i preventivne doze uglavnom su – 1 pomenuta mini kašičica dnevno.

Kod blažih bolesti i prosečne telesne mase – 1 doza 3x dnevno posle svca tri glavna obroka. Ukoliko uzimate samo 2 obroka, sve jedno uzmite ukupno 3 x dnevno po 1 dozu, odnosno, taj put kad preskačete obrok, ipak uzmite gljivu.

Kod težih bolesti I velike telesne mase, uzimaju se 2-3 doze 3 puta dnevno.

