

Gaia Ganoderma

A csodálatos peccétviaszgomba 2. rész

A peccétviaszgomba rendkívül sokoldalú gyógygomba, ami a benne lévő több mint 200 féle összetevőnek köszönhető. A múlt havi cikkben két fő hatóanyagról, a poliszacharidokról és a szerves germániumról volt szó, nézzünk meg most még kettőt, a triterpéneket és az adenoziint.



Triterpének

A peccétviaszgomba termőteste keserű ízű. Ez az íz a gombában található triterpéneknek köszönhető, amelyek kiemelkedő bioaktív tulajdonságokkal rendelkeznek.

- **Anti-oxidációs hatás:** megköti a szervezetben a szabad gyököket.

Szervezetünkben természetes folyamatként is létrejönnek szabadgyökök, így az is természetes, hogy a szervezetünkben erre a feladatra specializálód-

dott „antigyökök”, azaz antioxidánsok is vannak. Bizonyos helyzetekben, például stressz, helytelen táplálkozás, dohányzás, alkoholfogyasztás következtében a szervezet szabadgyök-antigyök egyensúlya felborul és túlsúlyba kerülnek a sejteket károsító szabadgyökök.

A ganoderma gomba fogyasztása segít

visszaállítani ezen felborult egyensúlyt, antioxidációs hatásának köszönhetően.

- **Antiallergén hatás:** triterpének csökkentik a szervezetben a hisztamin termelődését, ezért a különböző allergiás tünetek enyhítésére a peccétviaszgomba sikerrel alkalmazható.

- **Antivirális hatás:** a triterpének kitűnő vírusellenes tulajdonságokkal bírnak.

- **Májvédő hatás:** a peccétviaszgomba a tradicionális távol-keleti gyógyászatban nagy népszerűségnek örvend. Használják májfibrozis gyógyításánál és a B-típusú fertőző májgyulladás esetében is. A gomba fogyasztásával jó eséllyel kerülhetjük el a májproblémákat.

- **Vérnyomás és koleszterinszint csökkentő hatás:** a peccétviaszgomba több ponton is hat a keringési rendszerre. Vérzsír-, vérnyomáscsökkentő hatása poliszacharid és triterpén összetevőivel magyarázhatóak.

Adenozin

A gombában található adenozin tartalomnak köszönhetően fogyasztása segíti a vér áramlását, megelőzi a vérlemezkék összetapadását, ezért a trombózis megelőzésére is használható. E **vérhígítő** tulajdonságának köszön-

hetően a peccétviaszgomba nagyszerű választás a dohányosoknak is.

- **Az artériák tisztántartásával** nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy a szív- és érrendszeri betegségek ne alakulhassanak ki.

- **Szabályozza az emésztési funkciókat**, valamint a vér pH-szintjét.

A peccétviaszgomba összetevőit, hatásait a tudomány folyamatosan kutatja. A négy leírt hatóanyagán kívül sokkal több olyan összetevője van, amelyek a szervezet különböző területein fejtik ki kedvező hatásukat, nemcsak külön-külön, hanem egymást támogatva, erősítve is. Számos tudományos publikáció született a témával kapcsolatban, nagy szakirodalom áll rendelkezésre, sok összetevő hatásainak leírása megtalálható. A későbbi cikkek folyamán még kitérünk ezekre.

Most néhány rendszeresen visszatérő kérdésre szeretnék válaszolni, amivel a munkám folyamán gyakran találkozok.

• **Előfordulhatnak-e mellékhatások a peccétviaszgomba fogyasztása esetén?**

A gombaőrlemény javasolt adagban történő fogyasztása (1-2 g/nap) nem okoz különösebb mellékhatásokat.

Azonban egyéni reakciók, pl. hasmenés, fejfájás, előfordulhatnak. Ilyen esetekben jó megoldás a napi adag átmeneti csökkentése. Ezek igazából nem nevezhetők mellékhatásnak, sokkal inkább tekinthetők „ellenhatásnak”, amikor is a kedvező folyamatok beindulásával átmenetileg egy kicsit rosszabb lesz a közérzet. Ez normális jelenség, amely azt mutatja, hogy pl. a tárolt méreganyagok távoznak a szervezetből. A felmerülő problémák rövid időn belül maguktól megszűnnek, az esetleges kellemetlen „ellenhatások” néhány napon belül elmúlnak.

• **Fogyaszthatják-e a peccétviaszgombát gyerekek?**

Igen, 3 éves kor fölött, a testsúlyukhoz mérten csökkentett adagban.

Ha terhesség és szoptatás idején óhajt-

játok fogyasztani, konzultáljanak kezelőorvosukkal.

• **Fogyasztható-e a peccétviaszgomba más gyógyszerekkel egyidejűleg?**

Sok gyógyszerrel igen, azonban óvatosan járjatok el bizonyos nyugtatók, vérnyomáscsökkentő gyógyszerek szedése esetén, ilyen esetben szintén kérjétek ki a kezelőorvos tanácsát.

Véralvadásgátló gyógyszerekkel egyidejűleg, a gomba véralvadásgátló hatása miatt nem szabad fogyasztani!

A gombaőrlemény fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott táplálkozást és egészségtudatos életmódot, vagy az orvos által előírt gyógyszeres vagy egyéb kezelési módokat!

Sok szeretettel ajánlom termékeimet, egy próbát megér!

Tel.: (70) 933 5957

Bolt, ahol megvásárolhatók termékeim és több hasznos információt is olvashattok:

www.gaiganoderma.hu

Filléres ötlet! Készítsen WC papír gurigából madáretetőt!

Tényleg egy perc alatt elkészül!

Ehhez a jópofa madáretetőhöz néhány WC papír gurigára, egy kis zsírra és különböző magokra van szükség.

Elkészítése:

A gurigát kenjük be vastagon sertészsírral, majd forgassuk meg a magokban, és kössünk rá egy erős zsinemből akasztót.

A madáretetőt mindenképpen esőtől védett helyre akasszuk ki, mert nedvesen könnyen leoldódnak a magok.



A zsír egy olyan összetevője a madáreleségnek, ami nagyon jó hatással van a kis szárnyasokra, hiszen a súlyukat, ezáltal a túlélésük lehetőségét is növeli. Ráadásul a hidegben egyben marad, vagyis könnyedén formára alakíthatjuk.

Sertészsír helyett lehet lekvárt vagy vaját is használni, de **margarint semmiképpen ne adjunk a madaraknak!**

