

В **шиитаке** содержится столько же белков, сколько и в фасоли и



горохе, и для вегетарианцев он служит заменителем животного белка.



Кроме того **лечебный гриб шиитаке** содержит 9 аминокислот, которые являются необходимыми для человеческого организма, он богат витаминами группы В и D (в сушеных грибах витамина D больше, чем в свежих), клетчаткой, углеводами. В значительных количествах в нем содержатся калий, железо, фосфор, кальций, натрий, ферменты. При этом **шиитаке** является низкокалорийным продуктом.

Популярность **шиитаке** резко возросла после того, как в 70-е годы прошлого века были обнаружены его уникальные целебные свойства (хотя этот **лечебный гриб** всегда активно использовался в восточной медицине). В настоящее время **шиитаке** является самым изученным из целебных грибов.

Лечебные свойства **гриба шиитаке** в первую очередь связаны с содержащимися в нем полисахаридами. В 1969 году японские ученые выделили полисахарид лентинан. В 70-е годы в Японии была освоена технология получения экстракта из **мицелия шиитаке**, который по английскому сокращению называется ЛЕМ (Lentinula edodes mycelium extract).

Как показали исследования, лентинан и ЛЕМ **обладают способностью замедлять и ограничивать рост некоторых раковых опухолей**, особенно в сочетании с химиотерапией. Лечебный эффект достигается не за счёт непосредственного воздействия на опухоль, а за счёт усиления функций иммунной системы.

Лентинан и ЛЕМ стимулирует одну из форм лейкоцитов и Т-лимфоциты. Они играют основную роль в уничтожении проникающих в организм болезнетворных микробов и сдерживании роста раковых клеток. В Японии и Китае эти **экстракты шиитаке** являются одними из основных лекарств при лечении раковых заболеваний.

Они являются не только эффективным противоопухолевым средством, но и способны также снижать негативное воздействие на хромосомы других противораковых препаратов.

Лентинан, ЛЕМ, а также содержащиеся в **шиитаке** особые фитонциды способны эффективно бороться с проникающими в организм вирусными инфекциями, начиная от гриппа и герпеса и кончая вирусами гепатита и СПИДа.

Проводимые в настоящее время исследования показывают, что ЛЕМ блокирует рост ВИЧ-пораженных клеток и мешает им разрушать Т-лимфоциты, задерживая развитие СПИДа. В восьмидесятых годах прошлого века в 16 клиниках Японии проводили исследование воздействия ЛЕМ на гепатит В.

Гриб шиитаке содержит аминокислоты и клетчатку, позволяющие снизить уровень холестерина в крови на 45%, ускоряя его переработку и удаляя его излишки из организма. Вот результаты одного из многочисленных исследований, проводившихся в Японии.

Исследовались две группы пожилых (40 человек) и молодых (420 человек) женщин. Все они каждый день в течении недели принимали по 9 грамм сухих **грибов шиитаке**. По истечении 7 дней уровень холестерина в крови у женщин старшей возрастной группы снизился на 7-15%, а у женщин младшей возрастной группы - на 6-12%. Потребление **шиитаке**

таким образом способно предотвращать развитие сердечно-сосудистых заболеваний, а также снижает артериальное давление при гипертонии.

Шиитаке способен также понижать сахар в крови при диабете, бороться с аллергией. Он благоприятно влияет на работу практически всех систем организма. Согласно китайской медицине, потребление этого гриба усиливает сопротивляемость стрессам и увеличивает продолжительность жизни.

Противопоказаний к приёму препаратов шиитаке практически нет.

Таким образом, **грибы шиитаке** применяют при повышенном уровне холестерина в крови; болезнях, связанных с ослаблением иммунной системы; вирусных инфекциях; сердечно-сосудистых заболеваниях; синдроме хронической усталости и некоторых формах рака, например, желудка, простаты.

Курс капилляротерапии и восстановления иммунитета можно пройти как амбулаторно в нашем Центре, так и стационарно в нашем [Санатории](#) на Средиземном море. При прохождении курса в Санатории "Kleopatra" можно пройти процедуры, такие как

[скипидарные ванны](#)

по методу профессора Залманова,

[гидроколонтотерапия](#)

и

[многие другие](#)

. Для гостей нашего Санатория организовывается трансфер в оба конца,

[отдых и экскурсии](#)

.

Желаем Вам хорошего настроения, здоровья, молодости и красоты, наши двери и сердца наших специалистов всегда открыты для Вас!