

# Ziołowo grzybowa Apteczka na lato

---



# Spis treści

---

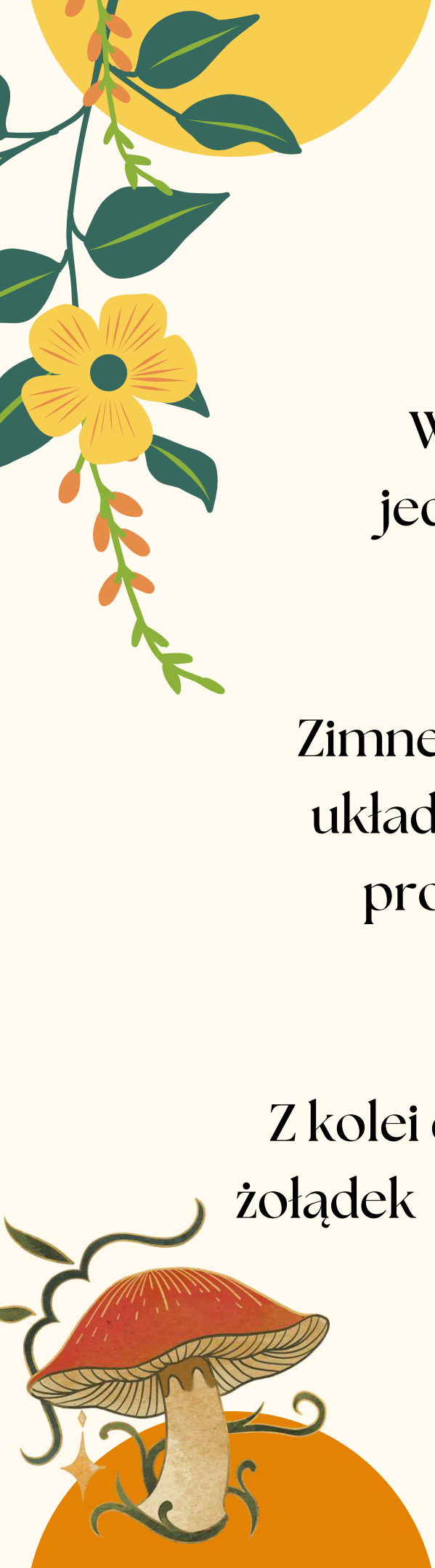
- trawienie
- alergie sezonowe
- ból gardła i infekcje
- włosy i uroda
- więcej energii
- sport
- równowaga
- inne



# Trawienie

Według dietetyki medycyny chińskiej, jednym z głównych zaleceń w lecie, jest spożywanie ciepłych posiłków i nie wyziębienie układu trawiennego. Zimne napoje, desery, czy owoce osłabiają układ pokarmowy, co w dalszej kolejności prowadzi do biegunek, zapalenia gardła czy osłabienia odporności na jesień.

Z kolei ciężkostrawne, tłuste posiłki blokują żołądek i osłabiają cały organizm, który musi zużyć energię na trawienie.



# Receptury i grzyby na trawienie



## 050 Cynamonowa pieszczota GUI ZHI TANG

Zawarte w recepturze zioła stosowane są na **bóle brzucha** i wymioty **z powodu spożycia nadmiaru zimnych** pokarmów i płynów.



## 004 Wolna droga MU XIANG SHUN QI WAN

Zawarte w recepturze zioła pomagają udrożnić **zablokowany żołądek po przejedzeniu** i sytych potrawach.



## 106 Morze kłosów GUI ZHI TANG

Zawarte w recepturze zioła pomagają **wzmocnić trawienie** i usunąć różne formy Wilgoci. Stosowane są na **biegunki** i wydzieliny ginekologiczne.



# Receptury i grzyby na trawienie



## 055 Aksamitny rów TONG CHANG PIAN

Zawarte w recepturze zioła pomagają na **zaparcia z suchym i twardym stolcem**. Pomagają nawilżyć "Suchość" jelit i spowodować ruch stolca.



## 090 Dzika woda HUO XIANG ZHENG QI PIAN

Zawarte w recepturze zioła wspierają przy **ostrych atakach biegunki, wymiotach**, zatruciach pokarmowych i zapaleniu żołądka (**grypa jelitowa**).



## MycoGastro SUPLEMENT DIETY

Zawiera: Hericium, chlorellę, aloes i błonnik cykorii. Wspiera układ pokarmowy, pomaga przy **zapaleniu żołądka** i łagodzi błonę śluzową. Inne zastosowanie: **refluks, zgaga**.



# Pamiętaj...

Lato jest porą roku, podczas której można pozwolić sobie na większą ilość surowych produktów. Jednak powinny one stanowić jedynie dodatek do ciepłych posiłków.

Dbaj również o prawidłowe nawodnienie. Polecamy kompoty, lekkie zupy warzywne i nawilżające produkty takie jak: cukinia, pomidory, ogórki, jagody, czereśnie i maliny.

Dbaj o swój układ trawienny,  
a on zadba o Ciebie!



# Alergie sezonowe

Alergia to dolegliwość, która często potrafi zakłócić nasz wypoczynek i wiosenny relaks. Na szczęście istnieją w medycynie chińskiej zioła i grzyby, które stosowane są na te uciążliwe chwile i mogą pomóc na katar sienny, łzawienie i pieczenie oczu.



# Receptury i grzyby na alergię



**095 Mur obronny**  
**YU PING FENG SAN**

Zawarte w recepturze zioła pomagają regulować układ odpornościowy i stosowane są przy **alergiach sezonowych i przewlekłym nieżycie nosa.**



**041 Nefrytowy welon**  
**TE XIAO BI MIN GAN WAN**

Zawarte w recepturze zioła pomagają na **wodnisty katar** w wyniku **reakcji alergicznej, zatkany nos, kichanie, swędzenie i pieczenie oczu.**



**Reishi**  
**SUPLEMENT DIETY**

Jest najczęściej stosowanym **grzybem na alergię**, pomaga wzmocnić układ odpornościowy i stymulować energię obronną. Najlepsze efekty osiąga się po 3-6 miesięcy stosowania.





# Pamiętaj...

Aby nie dopuścić do objawów alergii, medycyna chińska zaleca wzmocnić organizm zanim pojawi się sezon pylenia.

Z pomocą przychodzą grzyby Reishi, które dzięki swojemu profilaktycznemu działaniu, wspierają nasz układ odpornościowy i wzmocniają ciało. Pomagają również regulować reakcje alergiczne.



# Ból gardła i infekcje

Zimne napoje prosto z lodówki, lody, czy ciągle przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach mogą być przyczyną infekcji gardła i zapalenia zatok oraz powodować spadek odporności.

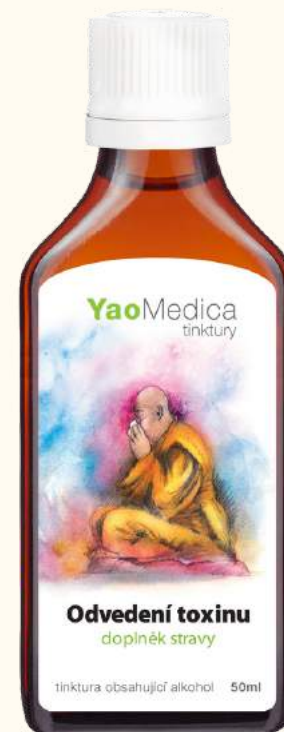


# Receptury i grzyby na infekcje



## 050 Cynamonowa pieszczota GUI ZHI TANG

Zawarte w recepturze zioła stosowane są na **pierwszą fazę przeziębienia: dreszcze, katar, lekką gorączkę i drapanie w gardle.**



## 017 Usunięcie toksyny MU XIANG SHUN QI WAN

Zawarte w recepturze zioła stosowane są na **stany zapalne gardła, zaczerwienienie, pieczenie, ból podczas przełykania i ostre infekcje.**



## Suplement diety CORIOLUS

Jeden z najcenniejszych grzybów wspierających przy **infekcjach bakteryjnych i wirusowych.** Pomaga na **stany zapalne** w całym organizmie.



# Pamiętaj...

Zwracaj uwagę na temperaturę spożywanych posiłków. Gdy jesteś rozgrzany nie sięgaj od razu po zimne napoje, tylko odczekaj chwilę, aż nabiorą temperatury pokojowej.

Staraj się również umiejętnie wykorzystywać klimatyzację w domu czy aucie. Nie narażaj dzieci na duże różnice temperatur. Ich płuca są szczególnie wrażliwe na zimne powietrze.



# Włosy i uroda

W lecie nasze włosy są bardziej narażone na działanie słońca niż w innych porach roku. Promieniowanie ultrafioletowe wpływa mocno na ich stan i kondycję.

Chroń zatem swoje włosy i nie wystawiaj ich na długotrwałe działanie promieni słonecznych, aby nie doprowadzić do uszkodzenia ich struktury.



# Receptury na włosy i urodę



## 013 Warkocze cesarzowej NU HUANG BIAN ZI TANG

Zawarte w recepturze zioła wspierają **wytrzymałość i jakość włosów** oraz przeciwdziałają ich wypadaniu oraz siwieniu.



## 014 Okrągły Buddha TI ZHONG JIAN QING TANG

Zawarte w recepturze zioła pomagają wzmocnić układ trawienny, pozbyć się obrzęków i nadwagi oraz **wspierają odchudzanie**.



## 018 Czystość perły ZHEN ZHU AN CHUANG TANG

Zawarte w recepturze zioła pomagają przy **problemach skórnych** takich jak zapalenie skóry i egzema oraz pomagają wygładzić zmarszczki.



# Receptury na włosy i urodę



**MycoHair**

**NU HUANG BIAN ZI TANG**

Pomaga **przeciwdziałać wypadaniu włosów**. Wspiera ich wzrost i siłę oraz zapobiega przedwczesnemu siwieniu. Zawiera korzeń rdestu.



**MycoSlim**

**TI ZHONG JIAN QING TANG**

Wzmacnia układ trawienny odpowiedzialny za **utrzymanie optymalnej masy ciała** i reguluje trawienie. Zawiera Pornatkę i traganelek.



**MycoClean**

**SUPLEMENT DIETY**

Pomaga odprowadzić patologiczną Wilgoć z ciała, **wspiera odchudzanie** i przemianę materii. Zawiera Maitake i łzawicę ogrodową.



# Pamiętaj...

Według medycyny chińskiej na jakość włosów wpływa siła Wątroby i Nerek.

Dlatego niedobór Krwi Wątroby, Yin Nerek i Esencji może spowodować ich wypadanie lub przedwczesne siwienie.

He Shou Wu (Korzeń rdestu) wpływa na grubość i jakość włosów oraz zapobiega ich przedwczesnemu siwieniu. Pomaga wzmocnić Esencję Nerek i Krew Wątroby, co jest zalecane głównie przy wypadaniu włosów, złej ich jakości lub przy przedwczesnym siwieniu.





# Więcej energii

Lato to pora roku, która charakteryzuje się ciepłem, światłem i ruchem. Obfituje również w żywe i soczyste kolory, oraz radość i chęć wzrastania ku górze.



# Receptury dodające energii



## 006 Przebudzenie energii BU ZHONG YI QI TANG

Zawarte w recepturze zioła pomagają **uzupełnić poziom energii**.



## 029 Dzięgiel chiński DANG GUI

Dzięgiel chiński nazywany jest "kobięcym żeń-szeniem". Pomaga **odżywić** Krew i pobudzić krążenie.



## 027 Żeń Szeń REN SHEN

Ma działanie witalizujące. Pomaga podnieść poziom koncentracji i **wspomaga w stanach przemęczenia**.



# Pamiętaj...

W lecie, kiedy to panuje wielkie Yang, energia Ognia osiąga swoje maximum. To pora roku, podczas której nasycamy nasze ciało ciepłem czerpiąc go z energii słonecznej.

Dbajmy jednak o równowagę między nawilżeniem (Yin) a ogrzaniem (Yang), spożywając nawilżające produkty, które w lecie służą nam najbardziej.



# Sport i aktywność

Lubisz biegać?

A chcesz wzmocnić swoją energię,  
poprawić wydajność Płuc aby móc jeszcze  
dłużej trenować?

Sięgnij zatem po niezwykłego grzyba  
jakim jest CORDYCEPS.



# Receptury dla sportowców



**MycoFlex**  
SUPLEMENT DIETY

Dla osób **uprawiających sport**,  
**po kontuzjach i w trakcie**  
**rehabilitacji** po urazach.  
Pomaga wzmocnić kolana i stawy  
łagodząc dolegliwości bólowe.  
Zawiera Cordyceps.



**Cordyceps**  
SUPLEMENT DIETY

Jeden z najmocniejszych  
grzybów **podnoszących**  
**poziom energii**. Wzmacnia  
odporność i cały organizm oraz  
zwiększa wydolność Płuc.



**026 Cordyceps**  
MACZUŹNIK CHIŃSKI

Jeden z najmocniejszych  
grzybów **podnoszących**  
**poziom energii**. Wzmacnia  
odporność i cały organizm oraz  
zwiększa wydolność Płuc.



# Pamiętaj...

Cordyceps ze względu na zdolność wzmocnienia płuc, wykorzystywany jest w leczeniu astmy i problemów z płucami, takich jak POChP lub rozedma. Pomaga przekształcić zalegający śluz i zatrzymać kaszel. Podnosi odporność nie tylko na choroby, ale także odporność na stres.



# Równowaga wewnętrzna

Lato, to dobry moment na odpoczynek zarówno dla Ciała jak i dla umysłu. Warto wtedy poświęcić trochę czasu, na spacery na łonie natury, delikatną gimnastykę czy medytację na łące.



# Receptury i grzyby na równowagę



**MycoBalance**  
**SUPLEMENT DIETY**

Wspiera witalność, siłę życiową i **odporność zarówno fizyczną jak i psychiczną**. Zawiera Reishi, Cordyceps, Shiitake, korzeń dzięgla i żeń-szenia.



**Hericium**  
**SUPLEMENT DIETY**

Wpływa pozytywnie na psychikę, **uspokaja, pomaga przy bezsenności** i w stanach lękowych. Zalecany na drażliwość, depresję i stres.



**107 Kwitnący ogród**  
**KUN BAO TANG**

Zawarte w recepturze zioła pomagają wyciszyć emocje, poprawić sen i **przywrócić równowagę wewnętrzną**.





# Pamiętaj...

Hericium (Soplówka jeżowata, Lion's Mane) stosowany jest na całym świecie ze względu na swoje działanie antydepresyjne. Wpływa pozytywnie na równowagę wewnętrzną, stan umysłowy jak i psychiczny człowieka. Pomaga również w regeneracji tkanki nerwowej w mózgu, dlatego jest wykorzystywana w chorobach układu nerwowego.



# Inne receptury

I jeszcze kilka przydatnych receptur  
na koniec ;)



# Inne receptury



105 Napój śliwkowy  
WU MEI WAN

Zawarte w recepturze zioła wspierają w **pozbyciu się pasożytów jelitowych**, robaków a także biegunek bakteryjnych.



007 Pijany mistrz  
GE HUA JIE CHENG TANG

Zawarte w recepturze zioła wspierają w **oczyszczaniu organizmu po spożyciu alkoholu** i łagodzą skutki zatrucia nim.



034 Siła jelenia  
YOU GUI WAN JIA JIAN

Zawarte w recepturze zioła pomagają **zwiększyć libido**. Ogrzewają i uzupełniają Yang Nerek, co wspomaga **plodność**.



# Udanych WAKACJI

Chcesz poznać grzyby  
i receptury nie tylko na lato?

Kliknij

[www.MycoMedica.pl](http://www.MycoMedica.pl)

