

WU WEI ZI – CYTRYNIEC CHIŃSKI

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) lub właśnie Wu Wei Zi – od tysięcy lat jest stosowany na wschodzie na wiele, wiele dolegliwości. Rośnie w Azji Wschodniej, przede wszystkim w Chinach, choć dziś uprawiany jest także w Rosji i Ameryce. Używa się jego korzeni, kory, nasion, liści, jednak największą popularnością cieszą się owoce – jagody cytryńca. Przygotowuje się z nich napary, nalewki, soki, wyciągi, a także zjada się świeże lub suszone owoce.



Chińska nazwa tej rośliny tłumaczona jest jako „siła pięciu smaków” lub „owoc pięciu smaków”. Nazwa powstała ze względu na wyjątkowe smaki owoców cytryńca – jego skórka jest słodka, miąższ z kolei kwaśny, a nasiona gorzkie i cierpkie, a wyciąg z nasion... słony. Poprzez te pięć smaków wpływa na pracę organów yin: wątroby, nerek, serca, płuc i śledziony.

Jagody cytryńca są jaskrawoczerwone i okrągłe – podobnie jak liście i inne części cytryńca zawierają witaminę E, schizandrynę, żelazo, miedź, mangan, potas, fosfor, cynk, magnez, tytan, nikiel, molibden, etc.

Jak działa i na co pomoże cytryniec? Lista jest niesamowicie długa, natomiast należy zacząć od przypisania cytryńca do **adaptogenów**. To „inteligentne” rośliny, które mają zdolności regulacyjne, pomagają przystosować się do sytuacji stresowych, wpływają na układ odpornościowy i zwalczają choroby w szerokim zakresie. Aby roślinę można nazwać adaptogenem, musi ona być także całkowicie bezpieczna i nietoksyczna. Uważać powinny jedynie kobiety w ciąży oraz osoby cierpiące na nadciśnienie, zaburzenia pracy serca lub bezsenność.

- ☯ na **wzmocnienie**, szczególnie dla układu nerwowego, pokarmowego i oddechowego
- ☯ na **stres** – jak każdy adaptogen, obniża poziom kortyzolu, sprawdzi się przy stresie, niepokoju, a także wyczerpaniu (fizycznym lub umysłowym), doda energii i **poprawi wytrzymałość**
- ☯ zastąpi kawę lub energetyk – **mobilizuje organizm** do działania, zarówno w zdrowiu jak i w chorobie
- ☯ poprawia zdolności **koncentracji i refleksu**, poprawia także **odporność na stres**
- ☯ przy chorobach układu pokarmowego, płuc lub wątroby, przy **oczyszczaniu wątroby**
- ☯ pobudza pracę płuc, serca, wątroby, śledziony, nerek oraz nadnerczy
- ☯ przy **słabej ostrości wzroku i jako wzmocnienie dla wzroku**
- ☯ **zwiększa ciśnienie krwi, zmniejsza częstotliwość skurczów serca** (zwiększając ich amplitudę) – dlatego niewskazany jest dla osób z nadciśnieniem lub zaburzeniami rytmu serca!
- ☯ **dla rekonwalescentów i osób po zabiegach chirurgicznych**, jako wsparcie po zatruciach lub przewlekłych chorobach: pomaga przywrócić organizmowi równowagę
- ☯ przy **depresji, apatii i wyczerpaniu**
- ☯ przy niedokrwistości
- ☯ pomaga w walce z kaszlem
- ☯ pomaga przy bezsenności i koszmarach nocnych
- ☯ poprawia krążenie krwi oraz przemianę materii
- ☯ **zmniejsza poziom cukru we krwi u diabetyków**
- ☯ **oczyszcza żyły z wapnia i tłuszczu** usuwając przyczynę zawałów i innych schorzeń
- ☯ poprawia syntezę białek w organizmie, usuwa z organizmu wolne rodniki
- ☯ jako **afrodyzjak**, zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn – 5 mililitrów ekstraktu dodane do lampki wina wywołuje przyjemnie relaksujący nastrój
- ☯ reguluje działanie układu nerwowego współczulnego i przywspółczulnego, pomagając w utrzymaniu harmonii organizmu oraz jego odporności na skrajne warunki środowiska
- ☯ **działa odmładzająco na niemal wszystkie komórki!**

Kompot z gruszek

1 słodka gruszka
1 łyżka cytryńca
2 litry wody
anyż gwiazdzisty
goździki
suszone daktyle / figi / morele
imbir
/opcjonalnie plaster pomarańczy,
pół khaki, etc./
Kompot gotujemy 20 minut.
Po wypiciu zawartość garnuszka
możemy zalać raz jeszcze mniejszą
ilością wody i ponownie gotować
10-15 minut.

WU WEI ZI – CYTRYNIEC CHIŃSKI

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) lub właśnie Wu Wei Zi – od tysięcy lat jest stosowany na wschodzie na wiele, wiele dolegliwości. Rośnie w Azji Wschodniej, przede wszystkim w Chinach, choć dziś uprawiany jest także w Rosji i Ameryce. Używa się jego korzeni, kory, nasion, liści, jednak największą popularnością cieszą się owoce – jagody cytryńca. Przygotowuje się z nich napary, nalewki, soki, wyciągi, a także zjada się świeże lub suszone owoce.



Chińska nazwa tej rośliny tłumaczona jest jako „siła pięciu smaków” lub „owoc pięciu smaków”. Nazwa powstała ze względu na wyjątkowe smaki owoców cytryńca – jego skórka jest słodka, miąższ z kolei kwaśny, a nasiona gorzkie i cierpkie, a wyciąg z nasion... słony. Poprzez te pięć smaków wpływa na pracę organów yin: wątroby, nerek, serca, płuc i śledziony.

Jagody cytryńca są jaskrawoczerwone i okrągłe – podobnie jak liście i inne części cytryńca zawierają witaminę E, schizandrynę, żelazo, miedź, mangan, potas, fosfor, cynk, magnez, tytan, nikiel, molibden, etc.

Jak działa i na co pomoże cytryniec? Lista jest niesamowicie długa, natomiast należy zacząć od przypisania cytryńca do **adaptogenów**. To „inteligentne” rośliny, które mają zdolności regulacyjne, pomagają przystosować się do sytuacji stresowych, wpływają na układ odpornościowy i zwalczają choroby w szerokim zakresie. Aby roślinę można nazwać adaptogenem, musi ona być także całkowicie bezpieczna i nietoksyczna. Uważać powinny jedynie kobiety w ciąży oraz osoby cierpiące na nadciśnienie, zaburzenia pracy serca lub bezsenność.

- ☯ na **wzmocnienie**, szczególnie dla układu nerwowego, pokarmowego i oddechowego
- ☯ na **stres** – jak każdy adaptogen, obniża poziom kortyzolu, sprawdzi się przy stresie, niepokoju, a także wyczerpaniu (fizycznym lub umysłowym), doda energii i **poprawi wytrzymałość**
- ☯ zastąpi kawę lub energetyk – **mobilizuje organizm** do działania, zarówno w zdrowiu jak i w chorobie
- ☯ poprawia zdolności **koncentracji i refleksu**, poprawia także **odporność na stres**
- ☯ przy chorobach układu pokarmowego, płuc lub wątroby, przy **oczyszczaniu wątroby**
- ☯ pobudza pracę płuc, serca, wątroby, śledziony, nerek oraz nadnerczy
- ☯ przy **słabej ostrości wzroku i jako wzmocnienie dla wzroku**
- ☯ **zwiększa ciśnienie krwi, zmniejsza częstotliwość skurczów serca** (zwiększając ich amplitudę) – dlatego niewskazany jest dla osób z nadciśnieniem lub zaburzeniami rytmu serca!
- ☯ **dla rekonwalescentów i osób po zabiegach chirurgicznych**, jako wsparcie po zatruciach lub przewlekłych chorobach: pomaga przywrócić organizmowi równowagę
- ☯ przy **depresji, apatii i wyczerpaniu**
- ☯ przy niedokrwistości
- ☯ pomaga w walce z kaszlem
- ☯ pomaga przy bezsenności i koszmarach nocnych
- ☯ poprawia krążenie krwi oraz przemianę materii
- ☯ **zmniejsza poziom cukru we krwi u diabetyków**
- ☯ **oczyszcza żyły z wapnia i tłuszczu** usuwając przyczynę zawałów i innych schorzeń
- ☯ poprawia syntezę białek w organizmie, usuwa z organizmu wolne rodniki
- ☯ jako **afrodyzjak**, zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn – 5 mililitrów ekstraktu dodane do lampki wina wywołuje przyjemnie relaksujący nastrój
- ☯ reguluje działanie układu nerwowego współczulnego i przywspółczulnego, pomagając w utrzymaniu harmonii organizmu oraz jego odporności na skrajne warunki środowiska
- ☯ **działa odmładzająco na niemal wszystkie komórki!**

Kompot z gruszek

1 słodka gruszka
1 łyżka cytryńca
2 litry wody
anyż gwiazdzisty
goździki
suszone daktyle / figi / morele
imbir
/opcjonalnie plaster pomarańczy,
pół khaki, etc./
Kompot gotujemy 20 minut.
Po wypiciu zawartość garnuszka
możemy zalać raz jeszcze mniejszą
ilością wody i ponownie gotować
10-15 minut.