

PREPARACIÓN Y UTILIDAD DE KUZU

¿QUE ES KUZU?

Es elaborado con almidón de una raíz volcánica de procedencia japonesa que es la *Pueraria Thumbergiana* o *Pueraria Hirsuta Matsum*.

Las raíces de esta planta pueden alcanzar hasta dos metros de profundidad. Se recogen en invierno. La elaboración de kuzu consiste en aislar los almidones, eliminando la fibra y las impurezas y secándolo finalmente al aire libre. A parte del tiempo de plantar la planta el proceso productivo requiere varios meses y es totalmente artesanal.



PROPIEDADES DEL KUZU

- Desinflama el intestino
- Alcaliniza el organismo
- Equilibra la acidez del estómago, sirve bien en casos de pirosis y hernia de hiato
- Refuerza la pared intestinal y reconstituye el intestino, activa la producción de la microflora intestinal sirviendo de prebiótico
- Estimula la producción de serotonina intestinal activando el sistema parasimpático
- Estimula la depuración hepática
- Reduce el exceso de humedad del intestino
- Refuerza el sistema inmune, siendo muy indicado en resfriados y gripe



CALIDAD DEL KUZU

Es muy importante que esté asegurada la calidad y pureza del kuzu, frente a las imitaciones modernas a base de harinas de arrurruz, patata dulce, maíz, etc., que se

venden más baratas y que por supuesto no llevan los efectos terapéuticos del producto genuino. Una marca conocida en España que puede asegurar la calidad del kuzu ecológico es *Mimasa*.



APLICACIONES DE KUZU

Kuzu podemos usar como un complemento idóneo en preparación de cremas de verduras, salsas, chocolate a la taza, postres, pasteles, infusiones reconstituyentes y nutritivos para intestinos con miso, en compotas de frutas. Las aplicaciones terapéuticas son amplios.

Ya hemos mencionado su uso en ayudas intestinales así como en varios desequilibrios entre los cuales destaca el Colon irritable. Ayuda en dolores y ardores estomacales.

Es adecuado en caso tanto de estreñimiento como diarrea. También sirve bien en casos de resfriado y gripe.

MODO DE PREPARACIÓN Y DOSIS

- Dosis para adultos: X
- Dosis para niños: X / 2
- Dosis para bebés¹ a partir de un año: X / 4

Siempre se añadiremos el Kuzu ya diluido en un poco de agua fría a la cocción

¹ Si la madre toma Kuzu y aún está en el periodo de lactancia, no hace falta dárselo al bebé porque llegará con la leche materna.

Reforzante intestinal, calmante del sistema nervioso, ansiedad, adicciones (incluido alimentarias): Diluir 1 cucharadita de postre de Kuzu en un poco de agua fría y hervir un minuto al fuego lento constantemente removiéndolo. Quedará como una gelatina casi transparente. Se puede añadir a la taza de kuzu preparado y **tibio** 1 cucharadita de café de pasta de umeboshi. De 1 a 3 tomas al día entre comidas.

Antibiótico natural: En $\frac{3}{4}$ de taza de agua añadir 1 cucharadita de postre de umeboshi (o un umeboshi entero) y hervir a fuego lento 3 minutos. Diluir en $\frac{1}{4}$ de vaso de agua fría 2 cucharaditas de postre de kuzu. Añadir el kuzu disuelto al umeboshi hirviendo y seguir al fuego medio removiéndolo durante un minuto hasta que adquiera una textura gelatinosa y semitransparente. Tomar caliente con unas gotas de Tamari. 2-3 veces al día entre comidas.

Diarrea y candidiasis: disolver 2 cucharaditas de postre de Kuzu en un vaso de agua. Removiendo, llevarlo a ebullición y hervir un minuto hasta que adquiera una textura gelatinosa de color casi transparente. Preparar y tomar caliente 2-3 veces al día en caso de diarrea y 1 vez en caso de candidiasis.