



RECEPTY A JÍDLO 22. 07. 2016

Léčivé houby: Hlíva ústříčná, Shitake, Reishi a další perly pro naše zdraví

V Evropě se léčivé houby pro jejich účinky používají až v průběhu posledních desetiletí. I tak se ale již staly součástí mnohých přípravků pro...

Léčivé houby obsahují glukany

V Evropě se léčivé houby pro jejich účinky používají až v průběhu posledních desetiletí. I tak se ale již staly součástí mnohých přípravků pro udržení **zdravé imunity** a preventivní předcházení nemocem.

Do skupiny léčivých hub se řadí především ty houby, které mají dlouhou tradici využívání - až 2000 let. Jejich přednosti a možnosti přitahují zájem veřejnosti u nás i v zahraničí. Prospěšnými látkami jsou především **glukany**, které disponují schopností aktivovat buňky a podporovat imunitu organismu a další cenné látky z **vitamínů a minerálů**, rovněž vlákninu, která má schopnost uvolňovat z těla škodlivé reziduální látky.

Na základě archeologických nálezů se usuzuje, že houby k léčivým účelům a k **zastavování krváčení** se užívaly již v dávných dobách. Mumie známého „ledového muže“ Ötziho nalezené v Alpách, jehož stáří se odhaduje i na několik tisíc let, u sebe měla **pytlík se sušenými houbami**. Je dosti pravděpodobné, že tyto houby měl Ötzi sebou právě pro jejich léčebné účinky.

Hlíva ústříčná

Hlíva ústříčná je houbou, která posiluje imunitu člověka, obsahuje vitamíny a stopové prvky, upravuje krevní tlak a hladinu cholesterolu. U některých kloubních onemocnění odstraňuje bolesti kloubů a v případě, že není upravována tepelně, poskytuje úlevu alergikům. **Hlíva ústříčná** se používá sušená, drcená na prášek, ve formě lihové tinktury a po tepelné úpravě je možné ji konzumovat přímo.

Hlívu ústříčnou můžete najít v lese v období asi od měsíce října do března. Roste pod listnatými stromy ve vlhkých lokalitách, vyhovují jí buk, lípa, ořešák a jívka. **Hlívu ústříčnou** si můžete **pěstovat i sami**, sadba se dá koupit v zahrádkářských prodejnách nebo ve specializovaných obchodech na internetu a na farmářských trzích.

Hlíva ústříčná obsahuje důležité látky **beta glukany**, které obsahuje většina léčivých hub. Beta glukany mají schopnost stimulovat imunitní systém člověka a pomáhají v boji s rakovinou. Hlíva ústříčná má tedy schopnost **regenerovat buňky** a potlačuje stárnutí organismu. Tato houba se rovněž úspěšně používá při kardiovaskulárních chorobách, zánětech, bolestech kloubů. Za pomoci **hlívy ústříčné** lze snížit krevní tlak, regulovat hladinu cholesterolu i cukru v krvi, pomáhá při trávicích obtížích, ekzémech a astmatu. Další její účinky jsou antibiotické, antiparazitické, protivirové a protikvasinkové.

Užívání hlívy je vhodné i pro děti, kojící ženy i pro těhotné. Její konzumace ve větším množství však může vyvolat projímavé účinky a pro někoho může být také hůře stravitelná a způsobovat nepříjemné trávicí problémy.

Hlívu můžete konzumovat čerstvou či sušenou po tepelné úpravě, hodí se k přípravě polévek, omáček a podobně. Konzumovat ji můžete také konzervovanou, kvašenou nebo dokonce uzenou. K dostání v prodeji jsou kapsle nebo tobolky obsahující **prášek ze sušené hlívy**, který se používá i jako koření přidávané do nejrůznějších jídel.

Houževnatec Jedlý - Houba Shitake

Shitake pochází z Japonska a je oblíbená nejen pro svoji specifickou, originální a oblíbenou chuť, ale také pro obsah příznivých látek pro lidský organismus. Název **Shitake** volně v překladu znamená **dubová houba**. Z medicínského pohledu je tato houba dnes již obecně uznávaným prostředkem pro léčení mnohých **civilizačních chorob**. Říká se jí též elixír života nebo houba dlouhověkosti, a to právě pro její léčivé vlastnosti, kterými jsou úprava množství cholesterolu v krvi, potlačení rizika zvyšování krevního tlaku (nízký tlak však nezvyšuje), posiluje celkovou **obranyschopnost organismu** proti virovým onemocněním a má i protivirové účinky.

Shitake obsahuje **glukan lentinan**, který byl v Japonsku zaveden jakožto standardní součást léčby některých nádorů. Jeho účinky jsou imunostimulační, antiinfekční, protinádorové i radioprotektivní. Shitake se osvědčilo i při léčbě **prevenci akné**. Glukany jsou velice vhodnými lapači volných radikálů. Volné radikály vznikají na základě nesprávného stravování nebo nadměrné konzumace potravin s obsahem konzervačních látek. Shitake obsahuje i velké množství **vitamínu B a D**.



Hned po žampionech je **Shitake** nejčastěji pěstovanou houbou v Japonsku. Pro její pěstování se používá dřevo listnatých stromů, nejlépe dubové, bukové nebo březové dřevo a to ve stáří asi dvou měsíců po porážení. Kmen stromu se navrtá a do otvorů se pak vkládají špalíčky sadby. Doba prorůstání bývá od šesti měsíců až po osmnáct měsíců, záleží na teplotě, potřebné vlhkosti, druhu

použitého dřeva, jeho síly a odrůdě houby. Kmeny pak **houbu Shitake** poskytují po dobu tří až šesti let.

Oblíbená je shitake pro **všestranné použití v orientální i evropské kuchyni**. Pomáhá při redukčních, makrobiotických i vegetariánských dietách. Její energetická hodnota je velice nízká, netloustne se po ní, ale dodá energii. Upravovat ji lze všemi tradičními způsoby, tedy dušením, smažením, grilováním, fritováním, uzením i zapékáním. Dušená chutná výtečně v salátech, obaluje se jako řízky a smažené dochuťte pouze trochou soli a kmínu.

Lesklokorka lesklá - Houba Reishi

Lesklokorka je nápadně lesklý a kaštanově zbarvený **choroš**, který vyrůstá z kořenů a pařezů listnatých stromů, nejčastěji dubů a buků. Tato houba obsahuje velké množství **nerozpustné vlákniny**, železa, selenu, vitamínů skupiny B, **betaglukany** a všech osm esenciálních aminokyselin.

Reishi obsahuje mnohé zdraví prospěšné látky. Ne všechny tyto látky jsou již spolehlivě analyzovány, ale i tak jich bylo v houbě objeveno již více než 250.

Tato houba se používá se při léčbě rakoviny, nejrůznějších alergií, snižuje hladinu cholesterolu i cukru v krvi, podporuje krevní oběh, ředí krev a je velmi účinná při léčbě nervových poruch. Pomáhá při celkové vyčerpanosti, nespavosti a při depresích. **Lesklokorka** je vynikajícím antivirotikem, antibiotikem, které působí i proti **stafylokokům** a **streptokokům**, detoxikuje organismus, odstraňuje z těla **těžké kovy** a pomáhá čistit játra od následků užívání drog a alkoholu.

Shitake se často používá ve formě sušeného prášku, přidává se do kávy, kakaa, čokolády. Má nahořklou chuť a při jejím užívání je třeba být opatrný a nepřekračovat uvedené dávkování. V případě předávkování se mohou objevit trávicí obtíže, průjemy, zvýšené riziko krvácení z důvodu ovlivnění krevní srážlivosti a riziko kožní vyrážky. Užívání Reishi není vhodné pro kojící a těhotné ženy, ani pro malé děti.

Pýchavka obecná

Pýchavka obecná je naší známou houbou, většina lidí ji pozná, ale ne každý ji sbírá. Drobná zrnka na povrchu **plodnice pýchavky** snadno opadávají a ušpiní tak ostatní houby v košíku. Stačí však mít v košíku připravený sáček speciálně na pýchavky. Tyto houby mají také protirakovinné účinky, pomáhají při **urologické léčbě** i při kožních obtížích.

Pýchavky se konzumují až po tepelné úpravě. Jedlou pýchavku poznáte tak, že ji rozkrojíte a uvnitř je pak pevná a bílá. Dříve se tradovalo, že prach z pýchavek zastavuje krvácení, když někomu tekla krev z nosu, dýchal jej, to však raději nedělejte. Můžete si totiž způsobit nepříjemné plicní onemocnění.

Pýchavky lze najít v lesích, v hájích, parcích, na pastvinách i podél cest často v celých skupinách v období od června až do října.

„Hořčák“ - hřib žlučník

Krásná houba, která však houbaře obvykle nepotěší. Přesto má svoje využití v **léčbě žaludečních nevolností** a při průjmech. Hřib hořčák usušíte, rozemelete nebo rozdrtíte na prášek, kterým můžete naplnit želatinové kapsle, které je možné zakoupit v lékárně.

Hořčák najdeme hlavně v jehličnatých lesích v období od června do září. Jeho noha je tmavě síťovaná a narůžovělé trubičky na spodu klobouku po dotyku ještě více zrudnou. Samozřejmě jej poznáte i podle jeho klasické **nahořklé chuti**.

Březovník obecný

Jedná se **léčivý choroš**, který na první pohled vypadá úplně obyčejně. Podporuje **imunitu**, při dlouhodobém užívání působí jako protinádorová prevence a používá se jako doplňkové léčivo při léčbě žaludečních vředů. **Březovník** prý dokonce funguje i při snižování nadváhy, Používá se jeho výluh, který je kombinací odvaru a lihového extraktu.

Tento choroš roste výhradně na kmenech bříz. Mladý **březovník** je kulovitého tvaru, až časem se vyklene a zploští. Na jeho okraji je výrazné podvinutí, klobouk zprvu bělavý, později okrový, bez pásků a na spodu má rourky.

Sušený březovník si ve váčku nesl na svoji cestu právě i pravěký horal Ůtzi.

Jidášovo ucho - Boltcovitka bezová

I tato léčivá houba nachází své uplatnění v tradiční čínské medicíně. Jidášovo ucho čistí krev, příznivě ovlivňuje kardiovaskulární systém člověka, posiluje imunitu, léčí hemeroidy a pomáhá při trávicích potížích. Je dobrým pomocníkem při psychickém a fyzickém vyčerpání, například **po porodu**. Jidášovo ucho je ceněné pro obsah fosforu, vápníku, hořčíku, sodíku a draslíku. Houby lze připravovat všemi možnými způsoby, ze sušených se dá připravit čaj. Sušené houbičky je třeba nejprve na několik hodin namočit do vody, poté zvětší několikanásobně svůj objem a pak je možné připravit je běžným způsobem. Vodu z přípravy není třeba vylévat, hodí se k přípravě zdravé polévky nebo omáčky.

Užívání **Jidášova ucha** se nedoporučuje v období těhotenství a kojení, je však pomocníkem v rekonvalescenci po těžkých porodech.

Rezavec šikmý, Čaga neboli břízová houba

Jedná se o houbu, která se nejčastěji vyskytuje na břízách v oblasti Sibíře. Má výrazné protizánětlivé, antivirové, antimykotické a protirakovinné i antioxidační účinky.

Čaga posílí celý organismus včetně **imunitního systému**, čistí krev, pomáhá při trávicích obtížích a posiluje činnost žaludku, slinivky břišní i jater. Úspěšně léčí záněty trávicího traktu, žaludeční vředy a zmírňuje obtíže při **Crohnově chorobě** či ulcerózní kolitidě. Houba Čaga pomůže při alergiích, ekzémech a dokonce i lupénce. Používá se při léčbě rakoviny, snižuje bolesti a zpomaluje vývoj metastáz. Působí příznivě při chemoterapii, zmírňuje negativní vedlejší účinky.

Z Čagy se v Rusku připravuje známý přípravek Befungin, dále se houba užívá v podobě tobolek, tinktury nebo odvaru. Ačkoliv žádné jeho negativní účinky nebyly prokázány, nedoporučuje se jeho užívání těhotným ženám, kojícím matkám a dětem do tří let věku.

Žampion mandlový - žampion agaricus blazei

Tato houba je znouobjeveným zázračným **žampionem z Jižní Ameriky**. Výzkumy posledních více než dvaceti let jednoznačně ukazují, že žampion mandlový má překvapující protinádorové a antitumogenní účinky, lze jej tedy využít jako prevenci i léčbu **onkologických onemocnění**. Je

účinný při rakovině prsu, plic, žaludku, prostaty, jater, vaječníků a děložního hrdla. Působí proti škodlivým účinkům chemoterapie, radioterapie, proti účinkům alkoholu a proti řadě různých bakterií. V současné době se užívá i jako podpůrný prostředek při léčbě onemocnění AIDS. Podporuje zdraví **růst kostí** i tvorbu kostní dřeně. Dále se ve výčtu jeho přínosů uvádí jeho antitrombotické a antifibriotické vlastnosti a užívání při onemocnění **diabetes**.

Nejcennější částí žampionu mandlového je **čerstvá plodnice**, která obsahuje mnohem vyšší množství léčebných látek, než je obsaženo v podhoubí.

Tato houba byla dobře známa již staré civilizaci Inků v Jižní Americe, poté upadl v zapomnění a znovuobjeven byl až v sedmdesátých letech 20. století v Brazílii. Poté, co byly prokázány jeho léčivé vlastnosti, začal se pěstovat i mimo svoji původní zemi, a to v Japonsku.

V porovnání s ostatními druhy žampionů má tento jihoamerický druh výraznou, téměř mandlovou chuť, díky které získal také svůj český název.