

LÉČIVÉ HOUBY VČERA, DNES A ZÍTRA



ROBERT JIRÁSEK
EDUKAFARM, PRAHA

S nesčetnými druhy mikro- a makroskopických hub se člověk setkává po celý svůj život a má příležitost poznat jejich vítané, pozitivní působení, ale též negativní účinky a vlastnosti. Houby představují buď jednobuněčné, nebo mnohobuněčné organismy; často udivují schopností přežít v nepříznivých podmínkách, houževnatostí růstu, velikostí plodnic a obsahem a produkcí zajímavých a perspektivních látek, mj. využitelných v prevenci i terapii řady onemocnění.

STRUČNÁ KLASIFIKACE HUB

Z hlediska stavby stélky rozlišujeme houby nižší a vyšší. Houby s tělem rozlišeným v podhoubí (mycelium) a plodnici se označují jako makromycety. Z nich nejvýznamnější jsou houby vřeckovýtrusé (*Ascomycetina*) a stopkovýtrusé (*Basidiomycetina*). Klasickým příkladem Ascomycetin je paličkovice nachová a rod *Penicillium* (štětičkovec), příkladem Basidiomycetin pak lesklokorka leslá, hlíva ústříčná, houževnatec jedlý, hnojník obecný, korálovec ježatý aj.^{1,2}

ZLEPŠENÍ TĚLESNÉ KONDICE A PAMĚTI

Plodnice velkého počtu druhů tzv. vyšších hub jsou již po staletí kuchyňsky a konzervářsky zpracovávány. Teprve bližším biochemickým zkoumáním v minulém století v nich byly objeveny nutričně cenné aminokyseliny, peptidy, proteiny a polysacharidy, dále vitaminy, stopové prvky atd. Z mikroelementů stojí za povšimnutí nadprůměrný obsah vanadu v hnojníku obecném a organických sloučenin germania v lesklokorce leslé a korálovcu ježatém.^{1,3,7}

Houževnatec jedlý (*Lentinus edodes*, šii-take) je nejstarším pěstovaným druhem hub na světě. Japonci věří, že jeho pravidelnou konzumací si lze prodloužit život. Plodnice obsahují tzv. lentinany (polysacharidy) s protinádorovým účinkem, dále látky s imunomodulačním a antivirovým působením a purinový derivát eritadenin, který má schopnost výrazně snižovat cholesterolemii, triacylglycerolemii a glykemii.^{1,2,5} V tradiční medicíně je používán též při poruchách paměti a depresích.

Kloboukatá houba **lesklokorka leslá** (*Ganoderma lucidum*, ling-zhi, reishi) je více než 2 500 let užívána v tradiční čínské medicíně k léčbě mnoha onemocnění (artritidy, hepatitidy B, chronické bronchitidy, gastritidy, nádorových chorob a imunopatie). Od roku 1937 se pěstuje uměle a jen v Japonsku se ročně vyprodukuje více než 500 tun sušené houby.



Ganoderma lucidum

Je pokládána za elixír života. Lesklokorka obsahuje široké spektrum účinných látek: steroidy, lektiny, volné aminokyseliny, triterpenoidy (kyselinu ganoderovou a kyselinu lucidenovou) s protizánětlivým (jeví se jako velmi perspektivní pro léčbu Alzheimerovy choroby) a analgetickým účinkem, ganoderan A a C, snižující hladinu glukózy v krvi, heteropolysacharidy s protinádorovou aktivitou, peptidoglykeny zmírňující hypertenzi, a další látky.^{3,4}

Známa a též jako potravina široce užívanou houbou je **hlíva ústříčná** (*Pleurotus ostreatus*). Vyrůstá na podzim a v zimě na živých stromech i odumřelých kmenech, nebo se pěstuje uměle. Její plodnice jsou tuhé, proto se musí před konzumací dostatečně tepelně (vařením, dušením) upravit, aby byla snáze stravitelná. Z účinných látek je třeba vyzdvihnout polysacharidy β -(1,3/1,6)-D-glukanového typu, lovastatin, ostreatin a vitaminy (B, C, D a K).

Hlíva se užívá pomocně při imunopatologických stavech a při podávání chemo- a radioterapie, neboť zmírňuje nežádoucí účinky této léčby.⁶

Hnojník obecný (*Coprinus comatus*) vykazuje významné hypoglykemizující působení.²

Parazitická jedlá houba **korálovec ježatý** (*Hericium erinaceus*) tvarem plodnice připomíná mořský korál. Roste na poškozených kmenech buků a dubů. V Čechách je vzácná, ale bývá nacházena v Beskydech a v lesích Žďárských vrchů. V sušině obsahuje velké množství bílkovin, polysacharidů, draslíku, zinku a fosforu. Příznivě ovlivňuje funkci žaludku a střev, upravuje hladinu cholesterolu a odstraňuje únavu.⁷ Některým druhům korálovců (korálovec bukový a korálovec jedlový) je připisována také antibiotická aktivita.¹

ZÁVĚR

Produkty metabolismu některých vyšších hub přitahují pozornost díky potenciálu ovlivňovat fyziologické parametry a zlepšovat fyzický a psychický stav. Problémem je, že kromě doplňků stravy neexistují registrované léčivé přípravky z těchto hub, takže používání zůstává nadále jen na úrovni lidové medicíny a empirie a nelze je doporučit k vlastní léčbě.

Literatura

- Semerdzieva M, Veselský J. *Léčivé houby dříve a nyní*. Praha, Academia: 1986.
- Jahodář L. *Léčivé rostliny v současné medicíně*. Praha, Havlíček Brain Team: 2010.
- Patočka J. Ling-zhi – záračná houba *Ganoderma lucidum*. *Psychiatrie* 1999;3:97–99.
- Zhu XL, Chen AF, Lin ZB. *Ganoderma lucidum* polysaccharides enhance the function of immunological effector cells in immunosuppressed mice. *J Ethnopharmacol* 2007;111:219–226.
- Potužák M. Úprava hladiny cholesterolu rostlinnými prostředky. *Prakt. Lékáren*. 2010; 6: 43–45.
- Řádek M, Potužák M. Nové léčivé rostliny: *Pleurotus ostreatus* (Jackq.) P. Kumm. *Čas českých lékařníků* 2008; 80:23.
- www.celostnimedicina.cz