

Zaujalo nás na semináři

Přírodní inspirace pro medicínu 21. století

MUDr. Jana Mrázová, VITADORO, s. r. o.



Vážená paní doktorko, dovoluji mi jménem odborné redakce položit vám několik otázek v souvislosti s přednáškou, s níž vystupujete na semináři. Přednáška nese název Přírodní inspirace pro medicínu 21. století a týká se účinků hlívy ústříčné na imunitní systém.

Často slyšíme o oslabené imunitě. Do jaké míry jde podle vás o mediální kliše a nakolik toto slovní spojení reflektuje skutečný stav imunitního systému naší populace?

Pravda bude asi někde uprostřed. Faktem je, že v posledních letech výrazně přibývá dětí s alergiemi, recidivujícími infekcemi dýchacích cest či záněty kůže a sliznic. Mnohé z nich jsou opakovaně léčeny antibiotiky, často i 8–10krát do roka, avšak bez výraznějšího efektu. V rámci kaskády vyšetřování se často zjistí problém v obranyschopnosti organismu, v oblasti jak specifické, tak nespecifické imunity. Mnohdy však nejde o závažné imunitní patologie a daly by se zvládnout lepší životosprávou, vitaminy a přírodními látkami podporujícími fungování imunitního systému.

Jak se jeví problémy s imunitou prizmatem vaší každodenní klinické praxe?

Podívejme se, co nejvíce oslabuje imunitní systém. Například strava; mnohé potraviny obsahují velké množství aditiv, chemických stabilizátorů, barviv a konzervantů a my začasté nevíme, co vlastně jíme. Když k tomu přičteme nesprávné stravovací návyky a špatné složení stravy, potravinové alergie jsou na světě. Přirozenou obranyschopnost oslabuje také znečištěné životní prostředí – různé pesticidy v půdě, exhaláty v ovzduší, v některých regionech přítomnost těžkých kovů ve vodě apod. Zvláštní kapitolu tvoří psychický a fyzický stres, jemuž jsou vystaveni nejen dospělí, ale i děti.

Je dokázáno, že nadměrný stres oslabuje imunitní systém hlavně na úrovni imunologického dohledu, což může vést až k vážným patologiím. Imunitní systém se „unavuje“ také opakovanými infekcemi, ať už virovými, bakteriálními nebo jinými, a dostává se tak do začarovaného kruhu, z něhož je někdy těžké vystoupit. Vidím tedy jasnou souvislost mezi faktory oslabujícími imunitu a rozvojem potravinové alergie, histaminové intolerance, alergickými záněty kůže, recidivujícími infekcemi dýchacích cest, ale i vzestupem autoimunitních a onkologických onemocnění.

Pro svoje imunomodulační a imunostimulační účinky se nezřídka doporučuje hlíva ústříčná. Čím je tato houba výjimečná, resp. co přináší našemu organismu jiného než ostatní houby z našich lesů?

Hlíva ústříčná je skutečně výjimečná houba díky vysokému obsahu biologicky aktivních látek. Nejznámější a nejlépe prozkoumané jsou glukany. Jde o heterogenní skupinu glukózových polymerů, lišících se molekulovou hmotností, větvením, primární, sekundární i terciární strukturou, rozpustností ve vodě za tepla, chladu apod. Významnou vlastností především beta-glukanů jsou jejich fyziologické účinky, které je řadí do skupiny látek modifikujících biologickou odpověď. Jejich silný vliv na imunitní systém je zprostředkovan vícerými receptory na povrchu imunokompetentních buněk, jež jsou pro houbové polysacharidy specifické. Vazbou na receptory dochází ke zvýšené tvorbě cytokinů, hlavně interleukinů, interferonu a tumor nekrotizujícího faktoru s následnou aktivací nespecifické a specifické buněčné imunity. Z dalších obsahových látek je důležitý lovastatin, který snižuje hladinu cholesterolu v krvi, skupina sterolů – hlavně ergosterol, který působí jako provitamin B a má určité protinádorové účinky. Hlíva obsahuje také velké množství enzymů (glukooxidázu, ribonukleázu, laktázu, peroxidázu, amylázu), jež se podílejí na metabolismu cukrů, tuků a bílkovin. Zajímavé je, že celulytické enzymy hlívy jsou schopné rozkládat jeden z nejobtížněji rozložitelných biopolymerů – lignin.

Jak je vlastně historie, resp. jak daleko sahá využívání příznivých účinků hlívy na lidský organismus?

Hlíva ústříčná se v tradiční čínské medicíně použí-

vá už několik tisíc let. Nejstarší zmínky o jejich prospěšných účincích pocházejí z období dynastie Sung, kdy hlívu označovali jako „božský květ“. Její léčivé účinky byly objeveny nezávisle a současně na různých kontinentech. Jejich rozpoznání tedy nepochází jen z Asie, ale také z tradic střední Evropy, Jižní Ameriky a Afriky.



Jsou hlívě některé houby podobné co do účinků nebo je tato houba svým způsobem unikem?

Zdraví prospěšné houby obsahují vícero látek, jež jsou co do účinků podobné, avšak celkové působení každého druhu závisí na množství konkrétní látky a na dalších účinných látkách specifických pro danou houbovou. Jen samotných houbových polysacharidů je několik desítek typů a nejde vždy o glukózo- jednotky. Například v reishi jsou přítomny i manogalaktoglukany, v hericiu glukoxylany apod. Víceré „léčivé houby“ obsahují statiny, avšak v hlívě je jejich obsah nejvyšší. Stejně tak se liší obsahem aminokyselin, bílkovin, stopových prvků, triterpenových kyselin, nukleotidů, nenasycených mastných kyselin apod. Víceré houby se využívají pro jejich vliv na imunitní systém, pro jejich protizánětlivé účinky, avšak rozhodující je kvantita a kvalita jednotlivých obsahových látek, které každé houbě propůjčují charakteristické vlastnosti a možnosti využití. Pravdou je, že v evropských zemích je hlíva ústříčná nejpoužívanější, nejdostupnější a nejlépe prozkoumaná zdraví prospěšná houba.

V čem spočívá příznivý vliv užívání přípravků z hlívy na lidský organismus?

Již jsem zmínila imunomodulační účinky houbových polysacharidů, to však nejsou zdaleka všechna pozitiva, jež hlíva ústříčná nabízí.

Další mimořádně účinnou látkou je lovastatin. Patří do skupiny statinů, které jsou účinné při snižování hladiny cholesterolu v krvi. Lovastatin je přítomný v myceliu, v zárodkách plodnic a v lamelách dospělých plodnic hlívy ústříčné. Jeho obsah v sušině činí až 2,8 %. Lovastatin z hlívy je jediný přírodní statin schválený FDA pro léčbu hypercholesterolemie. Více klinické studie jednoznačně prokázaly jeho účinek na snížení hladiny cholesterolu bez nežádoucích účinků na rozdíl od syntetických hypocholesterolemik. Hlíva ústříčná je známa také svými protirakovinnými účinky, na nichž se podílí vícero obsahových látek, stejně jako se na nich podílí několik mechanismů. Je prokázáno, že proti nádorovému bujení účinkuje především stimulací imunitního systému. Některé obsahové látky však mají přímý dopad na nádorové buňky – zastavují jejich dělení nebo spouštějí jejich apoptózu. K těmto účinkům – kromě glukanů – přispívá látka nazývaná lektin. Hlíva navíc obsahuje ergosterol, jenž má specifické antiangiogenní vlastnosti – potlačuje novotvorbu cév v nádorech. Nové studie potvrzují, že hlíva ústříčná působí na vznik nádorové choroby nejen preventivně, ale je účinná také jako doplněk chemoterapie.

Pokud jde o ovlivnění imunity, je lepší konzumovat hlívu v rámci běžného stravování nebo ve formě potravinového doplňku?

Z mnoha důvodů doporučuji hlívu ve formě potravinového doplňku. Chceme-li podpořit fungování imunitního systému, měl by pacient dostávat houbové polysacharidy alespoň 2–3 měsíce. Nedokážu si dost dobře představit, že bychom hlívu dokázali dennodenně jíst, byť jde o jednu z nejchutnějších hub. Užívání hlívy ve formě potravinových doplňků je velmi jednoduché, praktické, dokážeme přesně určit denní dávku a dobu podávání. Osobně preferuji užívání celé hlívy, nikoli extraktu, protože chci využít synergický účinek většího množství obsahových látek. Při užívání extraktu se o tento komplexní účinek hlívy ochuzujeme.

Hlíva se vyznačuje vysokým obsahem glukanů. Čím se odlišují například od glukanů kvasinek nebo obilnin?

Beta-glukany jsou polysacharidy tvořené glukózovými jednotkami, spojenými vícerymi vazbami. Například v celulóze jde o vazby beta-1, 4. Součástí buněčných stěn vyšších rostlin jsou polysacharidy se smíšenými vazbami beta-1, 3- a beta-1, 4. Beta-glukany ovesa například také obsahují vazby beta-1, 3- a beta-1, 4, jež ve vodě tvoří gel. Biologicky nejúčinnější jsou však polysacharidy s vazbami beta-1, 3- a beta-1, 6-, přítomné v houbách a kvasinkách. Jejich další imunomodulační vlastnosti se odvíjejí od struktury a molekule hmotnosti.



MUDr. Jiří Slíva, Ph.D.,
 Ústav farmakologie 3. LF UK,
 Praha

inzerce

100% hlíva ústříčná pro děti i dospělé

bez příměsí a konzervačních látek
 s deklarovaným obsahem
 betaglukanů

**HLÍVÁČEK sirup s hlívou
 a rakytníkem příchutí višně**
 Vhodné pro děti již od 1 roku

**Hlíva ústříčná
 + lactobacily se šípkem**
 Obsahuje 3 probiotické kmeny
Lactobacillus acidophilus, *Bifidobacterium*
bifidum, *Bifidobacterium lactis*



Doplňky stravy

Vyrábí: TEREZIA COMPANY | www.terezia.eu

TEREZIA

srdcem z přírody