



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 6. 10. 2017 | tla

Léčivé houby aktivující regenerační procesy v těle

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Lecive-houby-aktivujici-regeneracni-procesy-v-tele__s10012x10635.html

Reishi, shiitake, maitake, cordyceps – už se vám dál nechce číst, jelikož vám tato slova nic neříkají? A co hlíva ústříčná, jidášovo ucho? Přinejmenším dvě naposledy jmenované houby jsou u nás více známé. V každém případě všechny uvedené jsou takzvané houby léčebné. V českém lese většinu z nich nenajdete, ale v obchodech zejména se zdravou výživou nebo v těch, které se specializují na asijskou kuchyni, k dostání jsou.



Léčivé houby používají zejména Číňané a Japonci, kteří jejich účinek ověřují ve své medicíně už tisíce let. Jelikož tyto houby mají velkou schopnost posilovat imunitu, jsou právě nyní s přicházejícím podzimem, možností podpořit své zdraví

Prevence proti chřipce

Jsou dobrou prevencí proti chřipce a nachlazení nebo alespoň dokážou zmírnit jejich průběh - rýmu, kašel, zahlenění, nechutenství. **„Stimulují imunitní systém. Mají protizánětlivé a díky vysokému obsahu glukanu i detoxikační účinky. Obsahují prospěšnou vlákninu, dostatek vitamínů, hlavně B skupiny, a minerálních látek,“** říká výživová poradkyně Zuzana Douchová.

Jezte je, pijte je - jsou zdrojem energie

Tyto houby lze sehnat některé čerstvé, jiné sušené nebo jako extrakty, v nichž je vyšší koncentrace účinných složek. Konzumují se jako součást jídla, ale velmi často také jako čaj. **„Jsou dobře stravitelné. Ale pozor, jsou to houby a jako houby nasávají vše, proto není ani u nich nejvhodnějším zpracováním smažení,“** dodává Zuzana Douchová.

Proč léčebné houby jíst? Jsou zdrojem energie, proto se také některé nazývají - božská houba nesmrtelnosti, elixír života a podobně. Jejich základem je soubor životně důležitých biologických a medicínálních látek, jako jsou polysacharidy, triterpeny, vitamíny, minerální látky, stopové prvky či aminokyseliny. **Medicínální houby umí v lidském organismu aktivovat**

jeho regenerační procesy. Jsou proto i mocnými spojenci v boji s civilizačními chorobami, stresem a doporučovány jsou i při léčbě zhoubných nemocí.

- **Hlíva ústříčná**

Hlíva ústříčná obsahuje podle Zuzany Douchové převážně vitamíny skupiny B, vlákninu, hořčík, fosfor, draslík a selen. **„Je také výborným zdrojem betaglukanu, který posiluje imunitu, snižuje cholesterol a má antibakteriální a protizánětlivé účinky. Připravuje se jako ostatní houby a skvěle se hodí do omáček, polévek či karbanátků. Lze ji také sušit, zavařit či jen tak opražit s kmínem na pánvi,“** doporučuje výživová poradkyně. Pro toto roční období je také důležitá informace, že se hlíva ústříčná využívá na podporu imunity jak čerstvá, tak v tobolkách.



- **Reishi**

Reishi neboli lesklokorka lesklá v překladu znamená „**božská houba nesmrtelnosti**“ a čínská medicína ji využívá už více než 4000 let. Obsahuje vysokou koncentraci polysacharidů a antioxidantů, dále aminokyseliny, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Podporuje imunitní, dýchací a

kardiovaskulární systém, psychiku, játra, ledviny, zdravý spánek.

- **Shiitake**

Shiitake neboli houževnatec jedlý je označován jako „**královna mezi houbami**“. Využívána je už déle než 2000 let. Obsahuje mimořádný komplex bioaktivních látek. Vedle vitamínů skupiny B, také provitamin D, dále draslík, vápník, fosfor, železo a zinek. Obsahuje i sedm z osmi pro člověka nezbytných esenciálních aminokyselin. **Aktivuje obranyschopnost organismu proti bakteriální a virové infekci.** Reguluje hladinu cholesterolu v krvi a krevní tlak, působí proti arterioskleróze, podporuje pročištění střev, posiluje organismus při osteoporóze a revmatických chorobách.

- **Cordyceps**

Parazitující houba cordyceps neboli housenice čínská **léčí údajně až 200 druhů nemocí.** Nejsou přitom známy žádné vedlejší účinky. Působí pozitivně na krevní tlak, srdce a cévy. Podporuje plíce a dýchací soustavu i při astmatu. Posiluje organismus proti chřipce. **Díky betaglukanům regeneruje celý lidský organismus.** Zmírňuje únavu a zvyšuje tělesnou a duševní odolnost a výdrž i schopnost snášet stres. Pozitivně ovlivňuje činnost jater a ledvin. Osvědčila se i při léčbě lymfské boreliózy. Jsou jí připisovány všestranné protinádorové účinky.

- **Maitake**

Houba Maitake neboli trsnatec lupenitý, je dřevokazná houba podobná choroši. Obsahuje vitamíny B2, D2 a niacin, z minerálních látek hořčík, vápník a draslík, antioxidanty, dále také beta-glukan.

- **Jidášovo ucho**

Jidášovo ucho neboli boltcovitku bezovou znali a používali Číňané nejméně 300 let před n. l. Kromě jiného obsahuje množství minerálních látek, například vápník, draslík, fosfor, hořčík, sodík.

Pomáhá regulovat krevní tlak, čistí krev, je vhodnou **prevencí proti kornatění cév, trombóze a infarktu**. Posiluje celkově imunitu. Prospívá i kráse. Zlepšuje kvalitu vlasů, nehtů a pleti. Pozitivně ovlivňuje i funkci vnitřních orgánů. Pomáhá s celkovým čištěním těla.

V kuchyni lze jidášovo ucho podle Zuzany Douchové využít nejen při přípravě klasické „číny“, ale zpestří i polévky, například gulášovou, bramboračku, česnečku, stejně tak rizoto a různé saláty. Stačí, nebát se a zapojit vlastní fantazii. V každém případě je třeba jidášovo ucho nejprve povařit.

Jak houby jíst?

V žádném případě nelze volit postup: mám zdravotní problém, jdu se „léčit“ houbami. **„Vždy bychom měli myslet na pravidlo, že náš jídelníček má být pestrý celoročně, celoživotně. Patří do něj i tyto druhy hub. Měli bychom látek, které nám poskytují, využívat pravidelně,“** říká Zuzana Douchová. Nárazovou kúru, například v podobě tobolek č extraktů, můžeme zkusit při oslabení imunity. Nejvíce z hub však získáme, pokud si jimi budeme jídelníček zpestřovat pravidelně.

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz