

Spracovanie liečivých húb

PaedDr. Anna Pavlíková, PhD.

Spôsob liečenia pomocou liečivých húb – **mykoterapia**

Egypt 3000 rokov pr.n.l. - poznatky o mimoriadne liečivých účinkoch niektorých húb - predlžujú život

Čína, Japonsko, Kórea, Rusko, USA,... - využívanie húb hlavne v prevencii a liečbe nádorových ochorení, proti únave a na zvýšenie odolnosti organizmu voči rôznym chorobám.

Európa, SR - liečenie hubami sa využíva minimálne, stále rastúci záujem, možnosti nákupu liečivých húb najmä z ázijských krajín

Rast záujmu o huby a ich liečivé schopnosti – zber v prírode a vlastné spracovanie

Pleurotus ostreatus hľiva ustricovitá

Liečivé účinky :

- antibiotické a antibakteriálne účinky, znižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi , upravuje krvný tlak, posilňuje cievny systém; protivírusové účinky, prevencia pri ateroskleróze, posilňuje cievy; liečba rôznych kožných ochorení, ekzémov a pri alergiách; podporuje auto imunitné schopnosti organizmu, pôsobí protinádorovo (- pevné nádory aj leukémia), znižuje negatívne účinky stresu na ľudský organizmus, posilňuje pečeň a obličky

Spracovanie a užívanie:

- môže podávať v malých dávkach sušená a pomletá, denne sa užíva 2- 20 gramov, môže sa extrahovať horúcou vodou alebo vo forme tinktúry. Pri ťažkých zdravotných problémoch sa podáva denne vodný extrakt až z 300 g huby, pričom účinky liečby sa dostavia už po niekoľkých dávkach.

Extrakt z hľivy: 1kg čerstvej hľivy, 0,7 litra potravinárskeho liehu 80%, veľký sklenený pohár, sito, gázu.

Kúsky hľivy dáme do pohára a zalejeme 80% liehom. Necháme lúhovať pri izbovej teplote na tmavom mieste 1-2 mesiace. Precedíme cez umelé sito a vyžmýkame v gáze. Zabrániť kontaktu s kovom! Extrakt uchováваме v chladničke.

Užívanie: 15 kvapiek 3- krát denne 20 minút pred jedlom - zdroj betaglukánu, ktorý nie je návykový a je veľmi prospešný pri vyššie uvedených ochoreniach.



Trametes versicolor

trúdnikovec pestrý



Patrí medzi bežné drevokazné huby, rastie takmer po celom svete. Nájsť ju môžeme hlavne v listnatých lesoch na pňoch, padnutých stromoch. Nie je to jedlá huba, pretože má drevnato-papierovitú konzistenciu, ale patrí medzi najsilnejšie a najprebádanejšie huby s liečivými účinkami.

- tradičné spôsoby využívania – Čína (pred 2000 rokmi) – posilnenie „mužskej sily“, upokojenie nervov, predĺženie života a posilnenie sluchu; rakovina pľúc a bronchitída; od 60. rokov 20.st. v Japonsku na liečbu pri rakovine žalúdka,

- výsledky klinických testov- rakovina žalúdka, hrubého čreva, pažeráka, pľúc, nosohltanu, prsníka, maternice – v kombinácii s ožarovaním a chemoterapiou; bola zaevidovaná aktivita proti HIV vírusom; revitalizuje a lieči pečeň; veľmi sľubná je liečba chronického únavového syndrómu; chronické choroby;

Usušené plodnice sa pomelú na prášok, ktorý sa pridáva do polievok, alebo sa plodnice používajú na prípravu horúcovodných výluhov.

Hrst' sušených plodníc vložíme do vriacej vody a necháme 20 minút vylúhovať. Výluh je slizovitý a jeho chuť a vôňa pripomína hubovú polievku. Na prípravu vývaru sa používa 20 g huby na 1 liter vody. Ak sa používa prášok z pomletých plodníc, potom stačí 5 g denne.

Lentinula edodes húževnatec jedlý „šiitake“

Huba pôvodne pochádza z Japonska, Číny a iných ázijských krajín s miernou klímou. Je jednou z húb používaných starovekými lekármi na tamojších cisárskych dvoroch. Plodnice húb šiitake sú cenenou diétnou potravinou.

tradičné spôsoby používania – V Japonsku už

v 2.stor.n.l. – huba zvyšujúca celkovú energiu organizmu, pri prechladnutí a na odčervenie; používanie na posilnenie imunity organizmu – od prechladnutia po nádorové ochorenia, pri slabosti a vyčerpaní, podpora činnosti pečene, obličiek pri slabom obehu krvi aj na zníženie vysokého krvného tlaku; u starších ľudí pri artróze, poruchách metabolizmu tuku, vysokej hladine kyseliny močovej, stukovatení pečene.

- výsledky klinických testov – podporuje imunitu ; pôsobí protinádorovo(- žalúdok, prsník); znižuje krvný tlak ; znižuje cholesterol a cukor v krvi; pôsobí protivírusovo a antibakteriálne; posilňuje obličky a pečeň; je zdrojom prospešných látok, ktoré prispievajú k regenerácii buniek; pôsobí ako afrodisiakum, stimuluje libido



Protinádorový účinok huby a lentinanu závisí od ich dávkovania. Štandardná denná dávka sušených plodníc upravených ako vodný vývar alebo v pokrme je 6 – 16 g, čo znamená 90 g čerstvých plodníc. Prášok z plodníc sa odporúča užívať 2 – 4 krát denne po jednej 2g tabletky.

Auricularia auricula – judae

uchovec bazový



Rastie takmer celý rok, zvlášť po výdatnejších dažďoch, nájsť ho môžeme hlavne na starom bazovom dreve, darí sa mu hlavne v lužných lesoch.

Liečivé účinky :

- **tradičné spôsoby** – liečba hemoroidov, krvácanie z maternice, zvlhčovanie suchej sliznice, žalúdočné tonikum (- Čína, Európa); očné choroby, zápal, bolesti pri srdci (Linné 1749)
- **výsledky klinických testov** – najmä význam polysacharidov pre podporu imunity organizmu; znižovanie hladiny cholesterolu, triglyceridov, cukrov a lipidov v krvi; zníženie zrážanlivosti krvi; zachytávanie voľných radikálov v mozgu a pečeni; podporuje trávenie, liečba hemoroidov, pri lumbagu, svalových kŕčoch, gynekologické výtoky, krvácanie z maternice, nevoľnosti, rýchlejšie hojenie rán

Pri krvácaní do stolice, krvácaní z maternice a hemoroidov sa odporúča variť 15 g sušenej huby v trochu osladenej vode na miernom ohni a potom piť 2-krát denne šálku tohto vývaru. Možno ho použiť aj pri zahlienení a nevoľnosti

Vývar z 15 g sušených húb sa konzumuje 2-krát denne aj osladený medom. Sušené huby sa môžu pridávať do rôznych polievok. Pri hypertenzii a ateroskleróze sa odporúča namočiť cez noc 3g sušeného uchovca a potom variť 1-2 hodiny. Pije sa jedna šálka vývaru pred spaním.

Ganoderma lucidum

leskokôrovka obyčajná

Jedna z najvzácnejších húb tradičnej čínskej medicíny, ktorá podporuje zdravie a zachováva dlhovekosť.



- **tradičné spôsoby využívania** - úprava krvného tlaku; zlepšuje funkciu pečene, srdca, sleziny, pľúc, žalúdka a obličiek; pri liečbe cukrovky, reumatizme, únave, astme, nádorových chorobách, hepatitíde typu A,B,C, nespavosti, sterilite, epilepsii, psoriáze.

- **výsledky klinických testov** – liečba infekčných chorôb; nádorových chorôb; kardiovaskulárne choroby a choroby pľúc ; prevencia starnutia organizmu, zlepšenie športovej výkonnosti, liečba nespavosti a zvyšovanie chuti do jedla ; liečba zväčšenej prostaty, ochrana pokožky pred UV žiarením aj bakteriálnou infekciou

Príprava horúceho **vodného výluhu** - 10 g sušených plátok plodníc vložíme do 0,75 l vriacej vody a 20 minút macerujeme. Potom sa môže zmiešať s nejakým vhodným typom polievky, ktorá prekryje horkú chuť výluhu. Môže sa však piť aj samotný výluh ako čaj po ochutení ovocnou šťavou či medom.

Alkoholový výluh sa pripravuje z 30 g sušenej leskokôrovky a 500 ml min. 45% alkoholu. Odporúča sa používať alkoholovú tinktúru v dávke 10 ml 3-krát denne. Účinnosť prípravkov z leskokôrovky sa zväčšuje pri užívaní spolu s vitamínom C

Fomes fomentarius

práchnovec kopytovitý

Drevokazná huba, ktorá často parazituje na bukoch aj na iných listnatých drevinách. V minulosti sa využívali nakrájané plátky z tejto huby tak, že sa prikladali na rany a tým sa zastavilo krvácanie z rán. Plodnice tejto huby sa najčastejšie podrvia na prášok a ten sa vo forme obkladu pridáva na boľavé a opuchnuté kĺby.

Liečivé účinky :

- zastavuje krvácanie
- antivírusové účinky
- rakovina žalúdka, maternice, čriev (liečba sa využíva predovšetkým v Číne)

Vodný extrakt z huby má silné antivírusové schopnosti, efektívne brzdí vývoj *Bacillus subtilis* a potenciálne aj ďalších druhov baktérií.

Odporúča sa využívanie huby denne na znižovanie zápalu tráviaceho traktu, zvyšovanie odolnosti organizmu alebo ako prevenciu pred vznikom rakovinového ochorenia.

Hubu narežeme na tenké plátky a varíme na miernom ohni aspoň jednu hodinu, aby sa z nej uvoľnili aktívne látky. Užíva sa 20 až 30 g 2- krát denne v polievke, alebo ako čaj.



Inonotus obliquus ryšavec šikmý

V Rusku ho nazývajú Čaga. Je to vlastne nepravá plodnica (sklerócium), tvrdý útvar vytvorený zo spleti hubových vlákien a rastie na listnatých stromoch. Na liečivé účely sa zbiera výlučne na breze.



- **tradičné spôsoby využívania** - najmä v Rusku ľudový liek proti rakovinovým nádorom - zápal a rakovina žalúdka, rakovina kostí, na detoxikáciu, pri nevoľnosti, na posilnenie organizmu.

- **výsledky klinických testov**- protirakovinové účinky (-nádorové choroby prsníka, pľúc, žalúdka, pečene, maternice, rakovina kože), podpora imunitného systému, liečba chorôb tráviacej sústavy, choroby kardiovaskulárneho systému a pečene, diabetes, vírusové choroby (chrípka typu A a B, HIV), zápaly

Výluh z čagy v teplej vode - usušenú hubu nasekáme na kúsky dlhé 1 cm. Uvaríme 8 l vody, ochladíme ju na 50°C a vložíme do nej 3 – 4 hrste ryšavca. Necháme v uzatvorenej nádobe 48 hodín macerovať, potom výluh scedíme a uskladňujeme v chladničke

Najčastejšie sa využíva vo forme čaju - malé kúsky plodnice sa varia vo vode niekoľko minút. Z kúska veľkého cca 3×3×3 cm je možné uvariť 2 až 2,5 l čaju. Čaj sa užíva 3× denne, vždy pol hodiny pred jedlom 1 pohár, počas 12 až 20 týždňov s 7 – 10 dňovými intervalmi

Huby vo forme čaju – napr. hľiva, šitake, trsovica, leskokôrovka, trúdnikovec,
brezovník, trúdnikovec,...

Huby sa varia na miernom ohni 40 – 60 minút

- Na prekrytie silnej, až horkastej príchuti - pridávame do vody d'umbier, alebo iné aromatické byliny (maximálne 1/8 hmotnosti húb), prípadne dosladíme medom.
- Do hubového vývaru môžeme pridať aj rôzne druhy zeleniny a pripraviť tak polievku.
- Vývar konzumujeme 1 – 3 krát denne. Jedlé liečivé huby () po vyvarení vyberieme.

Hubový prášok pripravený napr. z trúdnika pripravíme narezaním tvrdých plodníc na plátky, následným vysušením a zomletím. Pomleté huby môžeme dať do toboliek – cca 400 mg do jednej. Denná dávka pri bežnom používaní by bola 2 tobolky ráno a večer.

Vysušené a pomleté plodnice húb pridávame po čajových lyžičkách do polievok, prívarkov, omáčok, k mäsu, ryži a podobne. Jedlo nielen okorenia, prevoňajú, ale dodajú mu liečivú silu.

Hubový extrakt - je „silnejší“ ako prášok z vysušených plodníc;

Huby povariť vo vode 1 hodinu. Odliat' tmavú tekutinu a nahradiť ju vo varnej nádobe tak, aby boli huby prekryté vodou a varíme ďalších 30 minút.

Odlejeme tekutinu do nádoby s už odliatou tekutinou z prvého varenia. Odstránime mokré vylúhované plodnice.

Odliatu tekutinu opäť varíme, až kým nez hustne na hustú pastu, čo môže trvať aj niekoľko hodín. Vyškriabeme pastu z nádoby a zmiešame ju s organickou ryžou, alebo pšeničnou múkou na cesto pripomínajúcu hmotu.

Cesto je možné naplniť do kapsúl a užívať jednu kapsulu ráno a večer. Cesto môžeme vysušiť v sušičke. Vysušené cesto pomelieme na prášok, naplníme do kapsúl, alebo prášok priamo používame do čaju, alebo jedla.

Extrakt používame v polovičných dávkach.

Tinktúra z húb –

- **Použit'** čistý 96% etylalkohol, podľa potreby zriedený destilovanou vodou. Použit' sa tiež môže 45 – 50% nearomatizovaná vodka.
- Vysušené, posekané huby dáme do nádoby a zalejeme alkoholom. Miešame až kým nedosiahne konzistenciu ovocnej želatíny a prelejeme do zaváracieho pohára.
- Nádobu treba každý deň pretriasť a uchovávať ju na teplom a tmavom mieste.
- Po dvoch týždňoch vyžmýkať čo najviac tekutiny z hubovej masy a čo najčírejšiu tinktúru uskladniť do fľaše. Tinktúra si zachová svoje vlastnosti 2 až 3 roky