

Léčivé houby - jak si pořídit kvalitní a nenaletět?



Léčivé houby zažívají v posledních letech nebývalý boom. Veřejnost se čím dál více zajímá o jejich léčivé působení. Jejich cena není zrovna z nejnižších a tím pádem jsou jako další oblíbené doplňky stravy snadným cílem zájmu různých obchodníků. Jak ale najít kvalitní produkty a nenaletět?

Nejoblíbenější léčivé houby na trhu

Hledáte-li léčivé houby, narazíte na více druhů a jejich **použití podle potřeby** zlepšení určité zdravotní kondice. Nejčastěji je lidé užívají jako **podpůrnou léčbu a pro zlepšení celkové imunity** organismu. Nejčastěji jsou **léčivé houby** k dostání ve formě prášku, tobolek, extraktu, sušené pro přípravu čajových směsí. Mohou se vyskytovat **v kombinaci s dalšími bylinami**. Všechny léčivé houby mají jednu společnou vlastnost, jsou **silnými adaptogeny**, vykazují velmi dobré **antibiotické, antimykotické a antivirové účinky**. Používají se jako **doplňková léčba** třeba u onkologických onemocnění. Léčivé houby jsou bohaté na polysacharidy, minerální látky a působí jako přirozené antioxidanty.

Léčivé houby: Čaga

Čaga neboli [rezavec šikmý](#) patří mezi cizopasně léčivé houby, rostoucí na břízách hlavně na území Ruska. Díky tomuto způsobu růstu obsahuje kyselinu betulinovou, která je známá jako **dobry bojovník proti nádorové a virové aktivitě**. V tradiční sibiřské medicíně je používána jako **doplnek stravy pro povzbuzení normálních funkcí imunitního systému**. Je to proto, že je bohatá na přírodní antioxidanty, včetně melaninu, polysacharidy (betaglucany).

Čaga byla s pozitivními výsledky zkoumána jako **protirakovinný činitel hlavně při hormonálně závislé rakovině** (prsu, vaječníků, varlat, dělohy) a také tlustého střeva. Díky obsahu selenu, hořčíku, mědi a zinku se podílí na **dobrém hojení**. Tradiční užívání čagy je ve formě infuze, kdy se nechá vyluhovat v horké vodě a následně se pije. **Nejkvalitnější čaga** pochází z divoké sibiřské přírody a patří mezi silné léčivé houby.

Léčivé houby: Reishi

Reishi je léčivá houba, využívaná na více frontách pro **podpoření našeho normálního fyzického ale i psychického stavu**. Lze ji najít také pod názvem [lesklokorka lesklá](#). Je **více rozšířená než čaga** a místo jejího růstu není omezeno na určité světové pásmo. Je to taktéž cizopasník, rostoucí na pařezech anebo kmenech stromů. Doporučuje se užívat pro **lepší zvládnutí stresových situací** a při neschopnosti kvalitního, hlubokého a ozdravujícího spánku, při **celkové tělesné i psychické únavě**. Reishi patří mezi uznávané léčivé houby.

Léčivé houby napomáhají udržet **vyváženou hormonální aktivitu**. Reishi v tom hraje prim. Díky obsahu vitamínů skupiny B, selenu a železa **podporuje dobré hojení infekčních ložisek**. Může tak značně přispět ke zdraví naší pleti. Reishi je léčivá houba, která má **příznivý vliv také na funkce krevního oběhu** a zdraví žil i cév. Jako doplněk při klasické léčbě onkologických onemocnění **zmírňují léčivé houby negativní dopady chemoterapie**.

Léčivé houby: Cordyceps

Cordyceps, pro něhož se používá také název housenice čínská, patří mezi velmi oblíbené léčivé houby. Je používána hlavně na poli **tradiční čínské medicíny**. Funguje jako účinný adaptogen, **podporuje udržení dobré tělesné i psychické kondice**. Roste jako cizopasník, navázaný na housenku, která se pak stává jeho přirozenou součástí. Je lokalizována v Himalájích, roste ve volné přírodě ve velkých nadmořských výškách. Je **výborným zdrojem sacharidů, bílkovin a aminokyselin**, minerálních látek jako železo, hořčík, vápník, vitamíny skupiny B, vitamin E a K, omega mastných kyselin. Patří mezi velmi účinné léčivé houby.



Díky svému složení je **ideální pro podporu odolného imunitního systému** i psychiky. Díky antibiotickému, antimykotickému a antivirovému působení funguje jako **účinná pomoc při různých projevech infekcí**. Cordyceps patří mezi léčivé houby a používá se také při poruchách, ovlivňujících nepříjemně intimní život, protože **napomáhá zlepšit činnost krevního oběhu** a zároveň **snižuje projevy psychického napětí**.

Jak vybrat jednotlivé léčivé houby?

Všechny kvalitní léčivé houby **pochází z volné přírody**, nikoliv z umělého pěstování, mají silnou, zemitou vůni. Procházejí dvojitou extrakcí ve vodě a alkoholu, **aby se z nich co nejvíce uvolnily**

léčivé látky. Preparáty, které jsou získány extrakcí pouze pomocí vody, **nejsou tolik účinné.** U kvalitních preparátů z léčivé houby je znám podíl aktivních látek, hlavně polysacharidů, který je vždy závislý na způsobu extrakce houby.

Obsah polysacharidů u [kvalitních hub](#) je minimálně **třetina celkových účinných látek.** Mohou být k dostání v kombinacích s dalšími adaptogenními bylinami, zlepšující jejich celkovou účinnost. **Preparáty by neměly být příliš světlé barvy.** Ta značí nekvalitní původ, umělé pěstování a **nevhodné zpracování léčivé houby.** Je-li produkt v kapslích, měly by být rostlinného původu, bez použití plniv, lubrikantů a dalších nevhodných látek, z kterých se kapsle obvykle vyrábí.