

Чи відомо вам, наскільки корисні гриби?

Набути, гриби - одні з найбільш загадкових організмів на планеті. Довгий час учені сперечалися, до чого ж їх віднести - до рослин чи тварин. Однак виявилось, що вони гармонійно поєднують особливості будови і функціонування як одних, так і інших. З рослинними їх об'єднують нерухомість у вегетативному стані, розмноження за допомогою спор, здатність до синтезу вітамінів. Схожість тваринами полягає в харчуванні вже готовими речовинами, наявності хітину в клітинній стінці, відсутності у клітинах хлоропластів і, відповідно, зовнішнього зеленого забарвлення.



Та чи почали б ми цю розмову про гриби, якби не біологічно активні властивості багатьох із них. Як було зазначено вище, гриби потребують готові поживні речовини. Вони, як губка, вбирають макро- і мікроелементи, вітаміни з рослин, комах, тварин - а одже, з сховищем не тільки власних, але й набутих життєво важливих елементів. Тому в країнах стародавньої Азії цінність грибів у боротьбі з захворюваннями перевершувала рослини. Сьогодні інтерес до окремих представників цього царства значно зріс.

РЕЙШИ

Набути, важко знайти гриб, який би в Японії цінувався більше, аніж рейши. Він був обов'язковим атрибутом палацу імператора, оскільки вважався дже-релом здоров'я та довголіття, за що отримав такі назви, як «безсмертний гриб», «скарб імператорів». У рейши містяться тритерпеноїди, що допомагають знизити рівень холестерину в крові, а також полісахариди, які сприяють регенерації клітин слизової оболонки кишечника⁽¹⁾. Крім того, він широко використовується завдяки антиоксидантній, протизапальній, протипухлинній властивостям⁽²⁾. Варто також відзначити актуальність рейши для пацієнтів із захворюваннями печінки, оскільки цей гриб сприяє стабілізації функціональної активності гепатоцитів⁽³⁾. Рейши можна рекомендувати при захворюваннях серцево-судинної, травної системи, безсонні та інших розладах нервової системи.



Своїми корисними властивостями цей гриб зобов'язаний незвичайному способу розмноження. Для цього він використовує гусениць: зі спор, що потрапили

до них, формується міцелій гриба, який з часом проростає в тілі членистоногих, висмоктує з них усі поживні речовини і викликає загибель своїх виснажених «господарів». Кордицепс, збагачений таким чином, знаходить цілий ряд корисних властивостей. Так, ученим з Національного інституту раку США вдалося виділити з цього гриба кордицепін - пуриновий нуклеозид, що є природним антибіотиком. Цим пояснюється ефективність кордицепса у боротьбі з мікробною інфекцією. Крім того, було виявлено, що кордицепін має цитотоксичний вплив на деякі види лейкоцитів (що може бути актуальним у лікуванні лейкозу), а також підвищує сприйнятливість пухлинних клітин до променевої терапії⁽⁶⁾. Також цьому грибу властиві протизапальна, антиоксидантна, нейропротекторна властивості⁽⁷⁾. Кордицепс можна рекомендувати для профілактики онкогематологічних захворювань, порушень з боку сечовидільної, дихальної, серцево-судинної систем.

КОРДИЦЕПС



Незважаючи на поширеність цих грибів у нашому регіоні, мало хто знає про їх корисні властивості в повній мірі. Так, збираючи різні гриби, люди помітили, що лисички залишаються недоторканими хробаками й комахами через згубний вплив на них. Тому екстракт цих грибів стали широко використовувати при гельмінтозі. До складу лисичок входять ергостерол і церевістерол, які сповільнюють розвиток онкологічних та аутоімунних захворювань⁽⁹⁾. Важливим є і хітозан - він допомагає прискорити процес загоєння ран, а також має виражений антимікробний ефект відносно грибів, грамполозитивних і грамнегативних бактерій⁽¹⁰⁾.

Таким чином, лисички можна рекомендувати при гельмінтозі, погіршенні зору, порушенні роботи імунної системи. Дослідження властивостей описаних грибів тривають і зараз. Адже розвиток захворювань залежить від різних природних факторів. Гриби займають особливе місце серед природних помічників у боротьбі з різними хворобами.

Сьогодні отримати їх стало набагато простіше - замість того щоб підніматися в гори Тибету чи блукати темними дрімучими лісами у пошуках цінних джерел здоров'я, можна звернутися до найближчої аптеки. Адже компанія «ФітоБіоТехнології» надала українцям можливість вживати готові екстракти грибів, що входять до складу таких одноимених продуктів у формі крапель, як РЕЙШИ, КОРДИЦЕПС, ЛИСИЧКИ, ШИТАКЕ, МАІТАКЕ. Щоб відчути корисні властивості цих грибів, рекомендують розвести 20-30 крапель екстракту на половину склянки води та вживати 3 рази на добу перед їдою.

Існує приказка: «Гриби - діти богів, бо народжуються без насіння». То чому б не використовувати божественну силу собі на користь?



ШИТАКЕ

Не варто забувати і про цього представника царства грибів. Зцітелі називали його еліксиром життя і використовували при зниженні імунітету, алергії, застуді, серцево-судинних захворюваннях, патології печінки, суглобів, а також при цукровому діабеті. Вважалося також, що цей гриб здатний активізувати чоловічу силу. Сьогодні з нього виділено ряд біологічно активних речовин (лентинан, ерітаденін, лектини), що володіють протівірусними, антибактеріальними, протипухлинними ефектами⁽⁴⁾. Лентинан також має імуностимулюючу властивість і сприяє нормалізації балансу між різними субпопуляціями Т-лімфоцитів⁽⁵⁾. Шітаке можна рекомендувати при порушенні роботи імунної системи, синдромі хронічної втоми, емоційної лабільності, цукровому діабеті, захворюваннях серцево-судинної і нервової системи.



За характерний зовнішній вигляд він отримав декілька назв: танцюючий гриб, грифола кучерява (за схожість з міфічною істотою грифоном).

Здавна мaitake вживали для зміцнення імунітету, нормалізації артеріального тиску і рівня холестерину, для зменшення маси тіла, а також при захворюваннях щитовидної залози та цукровому діабеті. Сьогодні ж у його складі виявлені бета-глікани, феноли, флавоноїди, вітаміни С та Е, що володіють антиоксидантними та протипухлинними властивостями⁽⁸⁾. Цей гриб можна рекомендувати для поліпшення роботи серцево-судинної та імунної системи, при герпесній інфекції, цукровому діабеті, ожирінні, алергії.

МАІТАКЕ

