

Coprinus

(Coprinus comatus)

Coprinus roste jednotlivě i ve skupinách na druhotně porušené půdě, travnatých místech a u cest, často při okrajích lesů v početných skupinách od nižších poloh až po horský stupeň. Využívá se především pro schopnost regulovat hladinu krevního cukru. Je aktivní proti rakovině. Zejména rakovině prsu.

Účinky houby Coprinus

- regulace hladiny krevního cukru při diabetu
- snížení hladiny krevního cukru
- prevence diabetu
- zastavení přírůstku na váze
- podpora metabolismu a trávení
- proti rakovinná aktivita
- aktivní proti rakovině prsu
- proti mikrobiální aktivita
- antioxidační aktivita

Použití

Využívají se především zralé plodnice hub, ve kterých je koncentrace obsahových látek nejvyšší. Po sběru se plodnice rychle suší. Sušení je jedna z nejstarších přirozených metod konzervace, při které jsou zachovány všechny důležité obsahové látky.

Popis

Klobouk je protáhle vejčitý, pozdější tvar zvonce bývá pokrytý bělavými až nahnědlými měkkými šupinami, jinak je bílý. Válcovitý třeň je vláknitý, bílý až 30 cm vysoký. Stárnutím plodnice začíná klobouk odspodu černat a roztékat se. Lupeny jsou v mládí bílé, později růžové a velmi brzo černají a roztékají se.

Využívané části

Nejvyšší koncentraci obsahových látek a nejefektivnější použití mají zejména plodnice hub.

Obsahové látky

Početné studie ukazují, že látky obsažené v této houbě mohou pomáhat regulovat koncentraci krevního cukru. Pokles krevního cukru byl zaznamenán po 10 hodin po příjmu houby. Zajímavý při tom je i vedlejší metabolický efekt, při kterém se zastavuje váhový přírůstek, i když celkový příjem energie ve stravě zůstává stejný. Houba má poměrně vysoký obsah vanadia a solí vanadia. Sloučeniny vanadia jsou zkoumány jako možná náhrada inzulínu, ovšem podávána ústy. Látky objevené v houbě vykazují značnou protinádorovou aktivitu při rakovině prsu. Další látky ukazují na inhibici rakoviny žaludku. V laboratorních podmínkách polysacharidy z houby Coprinus inhibovaly růst sarkomu i karcinomu. V houbě byla definována látka ergotionein s antioxidačními vlastnostmi. Další látky vykazují účinky proti mikrobiálním infekcím. Obsahuje vitamíny, minerální látky a stopové prvky, v neobvykle vyváženém stavu. Významný je vysoký obsah všech esenciálních aminokyselin, nezbytných pro lidský organizmus.

Výskyt

Roste ve skupinkách na loukách, pastvinách, rumišťích, v parcích, zahradách a travnatých okrajích lesa, místy velice hojně. S oblibou se vyskytuje na hnojených stanovištích, plodnice často rostou v malých či velkých skupinách. Najdeme ho v Evropě, Severní Americe, Asii, Austrálii, Novém Zélandu ale i na Islandu.

Doba sběru

Vyrůstá od června do října. Plodnice se po sběru rychle suší.