

Hericium

(Hericium erinaceus)

Hericium (korálovec ježatý) je houba, která svým tvarem připomíná mořský korál a je známa v anglicky mluvících zemích jako "lví hřívá". Roste vzácně paraziticky na kmenech listnáčů, zejména buků a dubů.

Účinky houby Hericium

- regenerace nervových buněk
- posílení nervového systému
- regenerace mozku po mozkových příhodách
- podpora při léčbě nervových onemocnění
- zklidnění, proti depresím
- poruchy spánku
- povzbuzuje paměť a soustředění
- prevence Alzheimerovi choroby a demence
- pomáhá při únavě a stresu
- proti poškození nervů-neuropatii
- pomáhá při roztroušená skleróza
- posílení imunitního systému
- podpora prevence nádorových poruch, zejména zažívacího traktu
- proti infekční aktivitě
- pomáhá udržovat pružnost a průchodnost cév
- proti srážlivosti krve
- regulace žaludečních a střevních problémů

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

Hericium je poměrně vzácná stopkovýtrusná houba, která svým tvarem připomíná mořský korál. Roste paraziticky v trsech především na tvrdém dřevě dubů a buků.

Využívané části

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

Obsahové látky

Hericenony ze skupiny diterpenoidů nalezené v houbě účinně podporují tvorbu nervového růstového faktoru (NGF). NGF je bílkovina, stimulující růst a diferenciaci nervových buněk. Je nezbytný pro regeneraci poškozených neuronů v mozkové tkáni (např. při Alzheimerově chorobě) a zřejmě hraje důležitou roli i při vyžívání mozku. Erinacin povzbuzuje nervový systém, paměť a koncentraci. Obsahové látky pomáhají chránit a obnovovat myelinové pouzdro chránící nervové buňky a tím pomáhá při roztroušené skleróze. Hericium je bohaté na polysacharidy, zejména beta glukany, důležité přirozenou podporou imunity. Mohou tlumit růst tumorů zažívacího traktu. Má protizánětlivé vlastnosti, zejména při poruchách žaludku a trávicí soustavy. Při infekci *Helicobacter pylori* dokonce působí přímo proti samotné bakterii. Vysoký obsah vlákniny podporuje trávení. Obsahuje minerály, stopové prvky, aminokyseliny. Další obsažené látky mohou pomoci úspěšně snižovat hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Jiné mají antioxidační vlastnosti.

Výskyt

Vyskytuje se v oblastech s mírným podnebím od Ameriky, přes Evropu až po Asii.

Doba sběru

Roste obvykle od července do října. Plodnice se po sběru rychle suší.