

## Cordyceps

(Cordyceps sinensis)

Cordyceps (housesnice) parazituje na larvách hmyzu. Je domácí ve vysokohorských oblastech Indie, Nepálu a Tibetu. Je vzácný. Byl znám už před naším letopočtem a je součástí tradiční tibetské medicíny.

### Účinky houby Cordyceps

- adaptogen
- podpora vysoké úrovně energie, podpora pohotovostní energie
- posílení organismu, podpora výkonu
- podpora a zkrácení regenerace organismu
- oživení organismu, proti únavě
- podpora imunitního systému
- harmonizace všech tělesných funkcí
- odolnost vůči stresu
- podpora funkce ledvin
- regulace štítné žlázy
- podpora funkcí srdečních a oběhových
- podpora funkcí dýchacích a plic
- podpora libida a sexuálních funkcí
- funkční antioxidant, neutralizuje volné radikály
- detoxikační působení

### 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

V zimě přežívá v zemi jen nachové podhoubí. V létě plodnice vystřelují odolné spory, které se usazují na hmyzu. Nejčastěji na larvách motýlů rodu Lepidoptera. Houba vrůstá do těla larvy a vytváří zvláštní symbiotický organizmus. Larvy zalézají do země, houba vyplní celý vnitřní prostor jejich chitinové schránky. Na jaře místo motýla vyrůstá houba. Plodnice jsou štíhlé, prstovité až kyjovité útvary v tmavých odstínech hnědé a oranžové. Jsou dlouhé od 5 do 20 cm.

### Využívané části

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

### Obsahové látky

Díky obsahovým látkám je houba především účinným adaptogenem. Adaptogeny jsou přírodní látky, které zlepšují schopnost překonat stresující podmínky. Pomáhají při léčení nemocí, zlepšují schopnost překonat únavu a stres, pomáhají zlepšit paměť, koncentraci, vůli a vytrvalost. Zvyšují odolnost proti infekci a nádorům, tlumí autoimunitní reakce (alergie, degenerativní nemoci, diabetes, lupus). Urychlují hojení a regeneraci, zpomalují stárnutí a degenerativní pochody. Účinkují v látkové přeměně i na úrovni soustav (nervové, cévní, trávicí, pohlavní). Nemají žádné vedlejší účinky. Houba obsahuje minerály, stopové prvky, vitamíny. Vysoký podíl polysacharidů. Dále steroly, nenasycené mastné kyseliny. Mají všestranné regenerační účinky. Umožňují lépe snášet ozařování a chemoterapii.

### Výskyt

Nachází se ve volné přírodě pouze v některých oblastech Himálají ve výškách 3.800-6.000 nad mořem. Daří se jí na slunečních stranách horských svahů. Nej kvalitnější jsou housesnice z Tibetské náhorní plošiny.

### Doba sběru

Vegetační období housesnice čínské se uzavírá koncem léta. Plodnice vylézají ze země a je možno je sbírat. Plodnice se po sběru rychle suší.