

## Polyporus

(Polyporus umbellatus)

Polyporus roste vzácně v teplých listnatých lesích a smíšených lesích u kořenů stromů a pařezů. Díky sklerociu, které vytváří, vyrůstá každý rok na tomtéž místě až desítky let. Je součástí tradiční asijské medicíny už více než tisíc let. Je oceňován pro celkové posílení organismu, jako močopudný prostředek, pro regulaci průtoku lymfy a ochranu proti infekcím.

### Účinky houby Polyporus

- zvýšení tvorby moči
- nedostatečné močení
- zadržování tekutin
- podpora odvodňování
- špatná funkce močového ústrojí
- ochrana ledvin, prevence ledvinných kamenů
- vaginální výtok
- otoky
- příznivý ke snižování krevního tlaku
- podpora imunity
- podpora při bakteriálních infekcích
- podpora prevence a léčby rakoviny
- antioxidační vlastnosti
- zlepšení růstu vlasů a struktury kůže

### 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

Polyporus (choroš oříš) roste v teplých listnatých lesích a smíšených lesích u kořenů stromů a pařezů. Plodnice, složená z desítek kloboučků o průměru 1-4cm, vyrůstajících ze společného třeně, je až 40cm široká a tvoří ji mnohonásobně se větvící šupinkaté kloboučky. Díky sklerociu, které vytváří, vyrůstá každý rok na tomtéž místě až desítky let.

### Využívané části

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

### Obsahové látky

Fytochemické studie prokazují, že Polyporus obsahuje velké množství sekundárních metabolitů jako jsou steroidy, polysacharidy, antrakinony a nukleosidy. Tyto látky vykazují vlastnosti podporující zvýšení tvorby moči, ochrany ledvin, proti nádorové aktivitě, zvyšování imunity a antioxidační schopnosti. Jeho močopudné vlastnosti jsou dány obsahem triterpenů – ergonu, ergosterolu a D-mannitolu. Ergon může podstatně zvýšit vylučování moči. Navíc tlumí aktivitu hormonu aldosteronu a tím může účinně napomáhat ke snižování krevního tlaku. Přispívá k ochraně ledvin a proti tvorbě ledvinných kamenů.

### Výskyt

V přírodě je rozšířen také v Severní Americe a Evropě. V severní Americe například v Tennessee, Kansasu a Illinois. Nacházíme ho vzácně v listnatých a smíšených lesích. Preferuje duby.

### Doba sběru

Roste dosti vzácně od července do října v listnatých a smíšených lesích, na hrázích rybníků na bázi kmenů, kořenech i pařezech zejména dubů, vzácně i habrů. Plodnice se po sběru rychle suší.

©COSMOS s.r.o. 2016