

Coriolus: houba, která bojuje proti rakovině, demenci i infekčním onemocněním

 aazdravi.cz/coriolus-houba-ktera-bojuje-proti-rakovine-demenci-i-infekcnim-onemocnenim

Komerční sdělení

16. 1. 2024

Tradiční čínská medicína zná outkovku pestrou neboli Coriolus stovky let. Na císařském dvoře se užívala pro její blahodárné účinky na nervy, sluch nebo pro prodloužení délky života.

Poslední průzkumy ukazují, že tato houba dokáže podpořit boj i s rakovinovými buňkami.

Téměř zázračné účinky Coriolu jsou ve východní medicíně známé již stovky let

Houba Coriolus je také známá pod českým názvem outkovka pestrá. V anglických zemích se jí říká Turkey Tail Mushroom, čínské označení je Yun Zhai a japonské Kawaratake. Jedná se o houbu, která se označuje jako dřevokazná. To znamená, že se jí **nejlépe daří na poškozených listnatých stromech**, listnatých pařezech nebo spadáných větvích. Dřevo využívá jako zdroj živin.

Coriolu se daří zejména **v mírném podnebném pásu**. Tuto léčivou houbu najdete v Evropě, Asii i v Severní Americe. Plodnice rostou ve větších shlucích. Pro jejich kloboučky je charakteristický půlkruhový tvar, který zdobí proužky v šedých, béžových a hnědých barevných tónech. Houba připomíná krocení ocas. Ostatně právě proto získala pojmenování Turkey Tail Mushroom.

O Coriolu se dočtete už v Shen Nongově herbáři

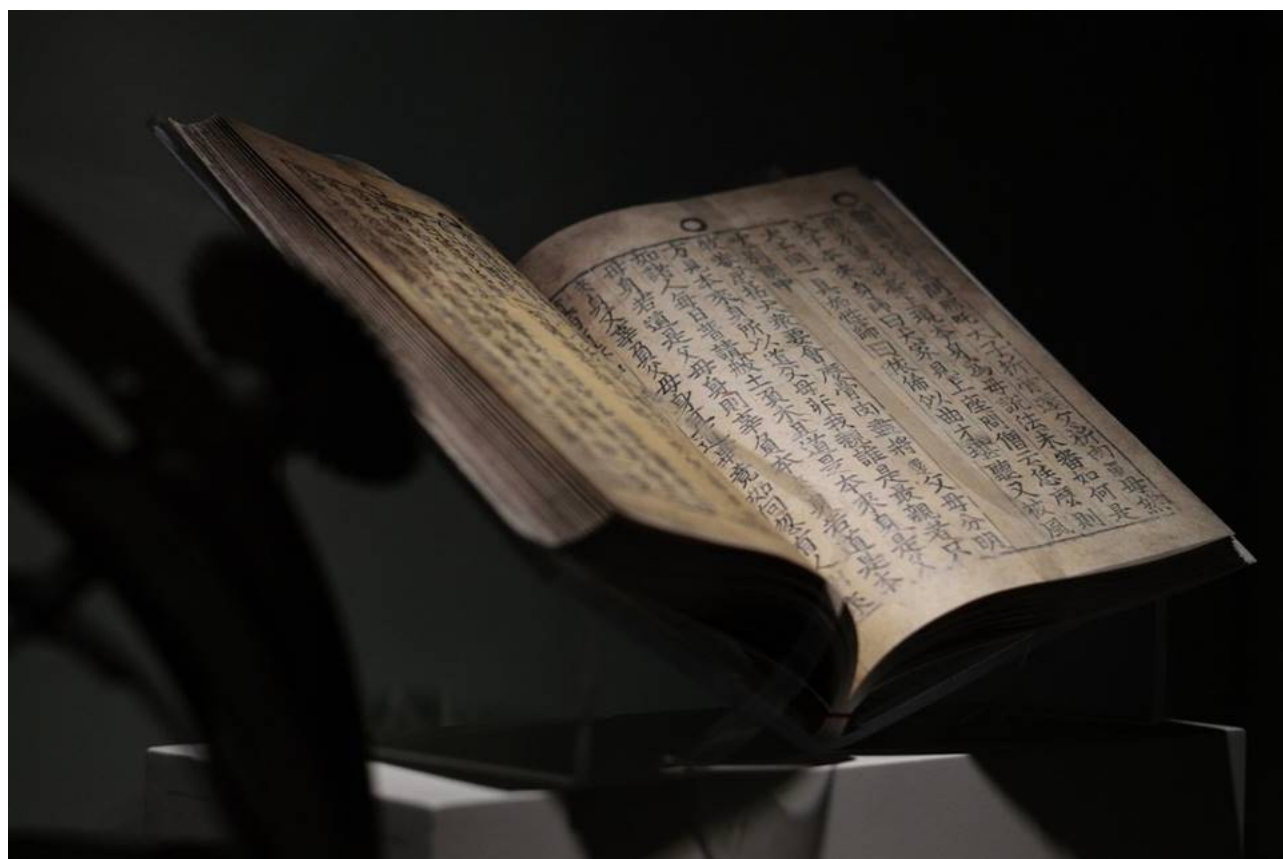
Císař Shen Nong se považuje za zakladatele čínského zemědělství a bylinkářství. Jeho rukou vzniklo základní dílo čínského bylinkářství známé jako **Shen Nongův herbář**. Císař o léčivé houbě Coriolus napsal, že:

- posiluje mužskou sílu,
- uklidňuje nervy,
- prodlužuje délku života,
- posiluje sluch.

V čínských spisech se o outkovce pestré píše **již od roku 1386**.

Praktici tradiční čínské medicíny ji využívali pro celkové posílení zdraví, pro zlepšení fyzické i psychické kondice a pro posílení energie čchi.

Zatímco TČM používá Coriolus již odnepaměti, **v západní medicíně se účinky houby začaly zkoumat až v 60. a 70. letech 20. století**. V této době se podařilo z houby získat polysacharid PKS, který se pyšní mnoha biologickými účinky, přičemž převládají ty protinádorové.



O pozitivních účincích se ve východní medicíně ví stovky let.

Způsob užívání Coriolu

Coriolus můžete užívat v podobě:

- extraktu,
- tinktury,
- prášku,
- sušených hub.

Blahodárné účinky Coriolu na zdraví

Léčivá houba Coriolus působí na celou řadu zdravotních neduhů. Jde o **adaptogen**. Co je to adaptogen? Jde o **přírodní látku, která pomáhá tělu přizpůsobovat se stresu a zlepšovat jeho odolnost** proti fyzickým, chemickým a biologickým faktorům. Adaptogeny normalizují funkce těla a zlepšují celkovou rovnováhu.

Adaptogeny pozitivně působí na:

- zvládání stresu,
- imunitní systém,
- energii a vitalitu,
- hormonální rovnováhu,
- kognitivní funkce.

Coriolus a imunitní systém

Tradiční čínská medicína staví zejména na prevenci. Proto je tolik důležité posilovat imunitní systém, který dokáže udržet patogeny pod kontrolou. Coriolus působí na chřipkové viry, borelie, kvasinky, chlamydie atd. Kromě toho, že **dokáže imunitu posilovat, umí také tlumit její přehnané reakce**, což se hodí zejména, pokud vás trápí astma, případně autoimunitní onemocnění štítné žlázy nebo revmatoidní artritida. Na imunitní systém pozitivně působí zejména polysacharidy, které Coriolus obsahuje. Jde o bílkovinu PSK, která se váže na receptory imunitních buněk a probouzí je k potřebné aktivitě.

Outkovka pestrá a kognitivní funkce

Účinky léčivé houby Coriolus se pozitivně projevují také na kognitivních funkcích, mezi které patří **paměť, koncentrace a mentální výkonnost**. Outkovka pestrá snižuje oxidační stres, který stojí za záněty v nervovém systému a za degenerativními změnami na mozku. Chrání nervové buňky, čímž snižuje riziko vzniku třeba **Alzheimerovy choroby** nebo jiných demencí.

Coriolus a ochrana genetického materiálu

Vzhledem k tomu, že Coriolus dokáže buňky člověka **chránit před nepříznivými účinky oxidačního stresu**, je genoprotektivní. Chrání DNA, protože díky jeho užívání nedochází k tak výraznému poškození, které by vedlo k mutacím narušujícím strukturu DNA.

Houba Coriolus bojuje proti rakovině a infekčním onemocněním

Coriolus patří mezi základní houby, které se **používají pro podporu léčby rakoviny**. Poradí si však i s infekčními onemocněními.

Coriolus a onkologická onemocnění

Medicinální houba obsahuje řadu složek, které působí protinádorově. Jednou z nich je například polysacharid **krestin nebo PSP**. U nádorových onemocnění houba působí tak, že se díky jejím složkám **rakovinové buňky přestanou množit a začnou umírat**. Snižuje se tak jejich schopnost pohybu, která vede ke vzniku metastáz. Coriolus se používá při rakovině plic, tlustého střeva, žaludku, prsu, prostaty atd. Podává se také jako podpora při chemo- a radioterapiích.



Coriolus působí proti rakovinovým buňkám.

Jak si houba poradí s infekčním onemocněním?

Díky svým antibakteriálním účinkům je Coriolus účinný i při léčbě infekčních onemocnění. Jde například o **salmonelu typhy**, což je bakterie způsobující břišní tyfus. Přestože se v naší republice nevyskytuje, může vás ohrožovat například v různých oblastech Asie, Střední a Jižní Ameriky. Projevuje se průjmy, bolestmi břicha a vysokými horečkami. Proti infekčním nemocem Coriolus bojuje beta glukánem, což je **silný imunostimulant**. Nastartuje přirozenou imunitní odpověď, a tak si vaše tělo dokáže s infekcí poradit.

Dávkování a způsob přípravy vitální houby Coriolus

Z hlediska dávkování se doporučuje **při zdravotních problémech užívat 4 až 6 kapslí denně**, a to až do zmírnění příznaků nemoci. Přípravek byste měli používat pouze 5 dní a na 2 dny jej vysadit. Kapsle se užívají nalačno a zapíjí se vodou nebo slabým čajem.

Přesná dávka se odvíjí od tělesné hmotnosti, věku, typu a závažnosti onemocnění. Společně s medicínálními houbami zvyšte i příjem vitamínu C, který podporuje lepší vstřebatelnost hub.

Pokud budete Coriolus používat **pouze preventivně, berte 2 až 3 kapsle denně** maximálně 2 až 3 měsíce v roce.

Způsob přípravy houby

Pokud si houbu nasbíráte v přírodě, můžete ji zpracovat následovně:

- **Odvar** – sušené nebo čerstvé houby zalijte 2 až 3 dcl vody, přiveďte k varu a 20 minut je vařte. Následně je nechte 15 minut louhovat a poté odvar vypijte jako čaj.
- **Sušené houby přidávejte do vývarů** – houby si nasušte a přidejte do dlouze tažených vývarů z hovězích kostí nebo z hovězího, slepičího či kapřího masa. Při scezování vývaru houby vyhodte. Své látky už polévce předaly.

Má Coriolus nějaké nežádoucí účinky?

Outkovka pestrá se **obvykle dobře snáší**. Neměla by se užívat v těhotenství a kojení a minimálně 1 rok po transplantaci. Opatrně s ní zacházejte v případě, že užíváte imunosupresiva. Nikdy nepřekračujte doporučené dávkování. O užívání je nejlepší se poradit s odborníkem.

Coriolus je medicínální houba, která dokáže pomoci při řadě onemocnění. Její užívání je nejlepší konzultovat s praktikem tradiční čínské medicíny.

Nenechte si ujít