

**Shitake - Húževnatec jedlý (Lentinusedodes)** – vzácna huba pre jej liečivé účinky zamerané najmä na choroby horných dýchacích ciest, zlý krvný obeh a ťažkosti s pečeňou. Liečivá huba Shitake má prirodzené antibakteriálne účinky a pomáha pri liečbe vredov a žalúdočných problémov. V Kórei a Číne je už viac ako 1000 rokov známa ako liek. Pri liečbe osôb postihnutých výbuchom atómovej bomby v Hirošime a Nagasaki bolo vyskúšané množstvo podporných látok, ale ako najúčinnějšíe sa prejavili účinky plodníc huby Shitake. Huby Shitake pôsobia ako špongia, ktorá vysáva jedovaté látky z tela a preto účinne absorbovala rádioaktívne žiarenie. Štúdie zistili protinádorové účinky, znižovanie hladiny cholesterolu a vysokého krvného tlaku. Klinické štúdie ukázali predĺženie života pacientov s pokročilou rakovinou žalúdka a hrubého čreva, ktorí sa liečili chemoterapiou. Huby Shitake, rovnako ako hľiva, obsahujú beta glukán. Niektoré prípravne klinické štúdie preukázali, že beta glukán, polysacharid získaný zo Shitake, ktorý dostal názov lentinan, má schopnosť podporovať rast bielych krviniek. Šitake obsahujú až 37 g vlákniny na 100 g a asi 17 g bielkovín. Nájde sa v nich vitamíny skupiny B, predovšetkým B1, B2, B3 a B5, vitamín D a železo, ale aj vápnik, draslík a fosfor. Lentinan znižuje hladinu cholesterolu v krvi. Táto „medicínska“ huba, patrí medzi najlepšie preskúmané imunomodulátory a látky s najväčším počtom dôkazov o ich protirakovinovej aktivite. V hubách Shitake nájde sa tiež veľké množstvo proteínov porovnateľných s obsahom proteínov v mäse, avšak s menším obsahom tuku

Shitake je z lekárskeho pohľadu dnes už uznávaný prírodný prostriedok pre liečenie viacerých civilizačných chorôb. V japonskom liečiteľstve je podľa dostupných prameňov využívaný už asi 2000 rokov. Hovorí sa jej tiež elixír života alebo huba dlhovekosti, pretože má liečivé vlastnosti: potláča riziko zvýšenia krvného tlaku (pozn. nízky tlak nezvyšuje), posilňuje celkovú obranyschopnosť organizmu proti vírusovým ochoreniam. Rovnako je skúmaná aj ako prostriedok v boji proti rakovine. Ďalej má význam pre podporu imunity. Jednou z látok, ktorú Shitake obsahuje, je lentinan. Jedná sa o glukán, ktorý bol v Japonsku zavedený ako štandardná súčasť liečby niektorých nádorov. Má imunostimulačné, antiinfekčné (eliminuje vírusové, bakteriálne, plesňové a parazitárne infekčné ochorenie), protinádorové a rádioprotektívny účinky. Úspešne sa osvedčil pri liečbe a prevencii akné. Vedľa aktivačného účinku na organizmus pôsobí tiež ako lapač voľných radikálov a antioxidačná látka.

*Informácie – Zdroj: (<http://www.celostnimedcina.cz/houba-shiitake.htm>)*