

Китайская «грибница»



В разные времена человек использовал грибы не только в пищу, но и как ЛС. Родиной фунготерапии (лечение различных заболеваний спомощью лекарственных грибов и комплексных препаратов из них) является Китай

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

История изучения грибов в Китае насчитывает более двух тысячелетий. Согласно старинной местной легенде, Шень-нун, покровитель земледелия и медицины, испытывал на себе сотни различных даров природы, в том числе грибы, с целью определить их полезные свойства и лечебное предназначение. На протяжении последующих веков его многочисленные последователи продолжили изучение грибов — как съедобных, так и не очень. В I тысячелетии до н.э. появилась книга «Хуанди Нэй-цзин», немало страниц которой посвящены лечебным грибам.

Не угасает интерес к этой теме и в наши дни. В частности, в книге «Образы лечебных грибов из Китая» (Ying, et al., 1987) описаны 272 вида грибов и их лечебные свойства. При этом лишь некоторые из них являются объектом серьезных биомедицинских исследований, в частности ганодерма, ши-итаке, майтаке, кордицепс и аурикулярия.

ТРАВА БЕССМЕРТИЯ

Трутовик лакированный, или ганодерма (лат. *Ganoderma lucidum*), по своим лечебным свойствам превосходит даже знаменитый женьшень. В Китае и Корее ганодерму называют «линъ-чжи» (трава бессмертия),

в Японии она более известна как «рей-ши» (гриб духовной силы) и «маннентаке» (десятитысячелетний гриб).

Ганодерма упоминается во многих древних китайских лечебниках. В частности, классический «Компендиум лекарственных веществ» (Бэньцао ганму), написанный китайским ученым Ли Ши, характеризует этот гриб как «верхнее» лекарство, «драгоценное средство для лечения болезней, подаренное небесами». В древних лечебниках указывается, что ганодерма имеет одновременно горький, сладкий, острый, соленый и кислый вкус, что соответствует пяти внутренним органам человека — сердцу, почкам, печени, легким и селезенке.

Древние целители использовали ганодерму для восстановления силы и памяти, повышения настроения, оздоровления и омолаживания организма.

В настоящее время *Ganoderma lucidum* культивируют исключительно для медицинских целей. Сырьем для получения

биологически активных веществ традиционно служат плодовые тела, реже — вегетативный мицелий. Плодовые тела и мицелий ганодермы содержат углеводы (восстанавливающие сахара и полисахариды), аминокислоты, белки, тритерпены, липиды, алкалоиды, гликозиды, летучие эфирные масла, а также витамины, микро- и макроэлементы.

Наиболее важными биологически активными соединениями являются полисахариды и тритерпены. Практически все известные профилактические и терапевтические эффекты трутовика лакированного связаны именно с этими двумя группами соединений.

По данным некоторых исследований последних десятилетий сообщается, что биологически активные вещества, выделенные из ганодермы, оказывают иммуномодулирующее, противоопухолевое, противовирусное, антибактериальное, гиполлипдемическое, гипогликемическое, гепатопротекторное, противовоспалительное, антигистаминное, антиоксидантное действия, а также регулируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.



ЛЕГЕНДА О ШИИТАКЕ

Родиной шиитаке (лат. *Lentinula edodes*) является Китай, где эти грибы специально выращивают на протяжении более тысячи лет. Некоторые документы свидетельствуют о том, что дикие грибы шиитаке использовали в пищу около 199 г. н.э.

В давние времена представители китайской аристократии считали шиитаке средством, «возбуждающим жизненные силы», поэтому места его произрастания держали в строжайшей тайне. Существует легенда о том, как молодой охотник, проникший на одну из таких «засекреченных» плантаций, собрал грибы, предназначенные для омоложения императора, и отдал их больной и увечной старухе. Надо сказать, что старуха не просто выздоровела, но и обрела былую молодость и красоту, влюбившись в своего спасителя. Охотник же не смог ответить на ее чувство, так как был верен своей невесте. Неблагодарная ревнивица выдала охотника императорской охране, он был обезглавлен, а его тело выброшено на съедение шакалам. После красавица раскаялась, выкрала голову возлюбленного и орошала ее слезами, бродя по лесу. Кровь каплями стекала на землю и стволы поваленных деревьев, на которых вырастали грибы шиитаке...

В эпоху династии Мин (1368–1644 гг.) врач У Цзюэй писал, что шиитаке можно употреблять не только в пищу, но и для лечения заболеваний печени и верхних дыхательных путей, нарушений кровообращения, при изнеможении и слабости, а также для восстановления жизненной энергии ци (ки). Считалось, что шиитаке укрепляют мужскую силу, сохраняют женскую красоту и предотвращают преждевременное старение.

Сегодня известно, что этот гриб богат питательными веществами: 100 г содержат 13–18% белка, 6–10% клетчатки, 2–5% жиров, витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂, D, РР, а также ряд микроэлементов.

Биологически активные вещества шиитаке обладают противоопухолевыми, противовирусными и противогрибковыми свойствами, являющимися предметом глубоких исследований современных ученых. Регулярное применение грибного экстракта способствует снижению уровня холестерина в крови.

«ТАНЦУЮЩИЙ» ГРИБ

Форма майтаке (лат. *Grifola frondosa*) напоминает танцующую бабочку. По одной из версий происхождения названия гриба, люди, которым посчастливилось его найти, танцевали от радости (в феодальную эпоху за майтаке давали его вес в серебре), а по другой — прежде, чем сорвать гриб, необходимо было исполнить определенный ритуальный танец, иначе тот терял свои чудесные свойства.

В течение сотен лет этот редкий вкусный гриб ценили в традиционной китайской и японской медицине. Места его сбора ревностно охраняли и скрывали.

Грибница с более чем 10 кг майтаке считалась настоящим «островом сокровищ», и ее местоположение скрывалось даже от близких. Охотник за майтаке мог унести свою тайну в могилу или открыть ее перед самой смертью старшему сыну.



Основные биологически активные вещества майтаке: полисахариды (оказывают иммуномоделирующее действие, обеспечивают противоопухолевую защиту организма), аминокислоты (нормализуют белковый обмен), тритерпены (проявляют общеукрепляющее, адаптогенное действие), фитонциды (обладают противовирусными свойствами), а также витамины и минеральные вещества.

ВОЛШЕБНЫЙ ТАЛИСМАН

Кордицепс китайский (лат. *Ophiocordyceps sinensis*) — маленький гриб в форме булавы, растущий на личинках насекомых. В Китае кордицепс издавна называли «божественным подарком» и «волшебным талисманом». Долгое время в лечебных целях его использовали исключительно члены императорской династии, по причине малого количества.

В древних китайских лечебниках сказано, что кордицепс «укрепляет жизненную энергию» и «строит ворота жизнеспособности».

В настоящее время кордицепс применяют при лечении легочной патологии, сердечно-сосудистых заболеваний, для профилактики тромбозов и инфаркта миокарда, нормализации функций печени и почек, в качестве тонизирующего и антибактериального средств. Последние исследования экстракта мицелия разновидности кордицепса — *ophioglosoide* выявили связанные белками полисахариды, которые проявляют противоопухолевую активность, а также позитивно воздействуют на иммунную систему.

Следует особо отметить, что кордицепс является афродизиаком и хорошо зарекомендовал себя в лечении половых дисфункций.

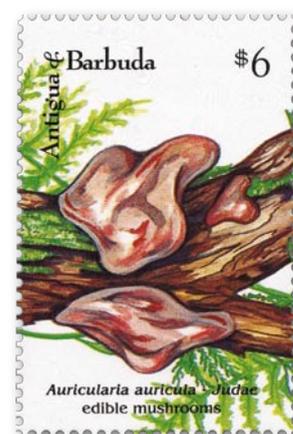


«ИУДИНО УХО»

Аурикулярия уховидная (лат. *Auricularia auricula*) — съедобный гриб семейства аурикуляриевых, обладающий лечебными свойствами. Существует и другое название гриба — «иудино ухо». Оно происходит от библейской легенды об Иуде Искариоте, который повесился на бузине. Дело в том, что гриб чаще всего можно увидеть растущим именно на этом дереве, а его форма напоминает человеческое ухо.

В древние времена считалось, что аурикулярия оживляет кровь, наполняет жизненной энергией, увлажняет и чистит кишечник, выводит токсины. Блюда из нее (супы, салаты) в Китае считаются лечебными по сей день.

Аурикулярия уховидная используется как профилактическое средство при атеросклерозе, артериальной гипертензии, а также онкологических заболеваниях. Она способствует снижению уровня холестерина в крови и похудению.



Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук