

Kedves %nev%,

Ezen levelet a <http://%webcim%> oldalon történt hírlevél feliratkozás jogán kapod. Amennyiben nem kívánsz a jövőben hírlevelet kapni, egy válaszüzenettel jelezheted.

A *Hericium erinaceus* (kínai süngomba, oroszlánsörény gomba, Lelley könyvében: petrezselyemgomba) évszázadok óta ismert ízletes és tápláló élelmiszer, valamint megbecsült gyógygomba, melynek termesztése hazánkban is lehetséges.

A gomba kínai neve: majomfej gomba, a kínai kultúrában ez a gomba fejedelmi ételnek számít.

A japán neve: Yamabushi-take a gomba rejtőzködő életmódjára utal, hisz a (főleg buddhista) hegyi remetéket nevezik japánul yamabushi-nak.

A gomba első nyugati említése 1794-ben történt és C.H. Persson nevéhez fűződik.

A gomba főbb hatóanyagai:

poliszacharidok, pl. különböző β -glukánok

adenozin

oleinsav

fehérjék és aminosavak, az esszenciális aminosavak közül a fenil-alanin, hisztidin, leucin, izoleucin, lizin, treonin és valin megtalálható benne!

nyomelemek és ásványi anyagok, pl. foszfor (P), vas (Fe), kálium (K), kalcium (Ca)

B1- és B2-vitamin

A hagyományos kínai gyógyászatban máig használt gyógygomba hatásait számos modern kutatás támasztja alá. Kínai, japán, koreai és amerikai kutatók munkái alapján a süngomba az alábbi gyógyhatásokkal bír*:

mikroba ellenes

tumor ellenes, fékezi a tumorok növekedését (a természetes ölüsejtek, T-sejtek és B-sejtek, valamint a makrofág-függő immunválaszok stimulálásával)

immunmoduláns (aspecifikus immunstimuláns)

antioxidáns hatású

vérzsír- és vércukorszint csökkentő

időskori elbutulás (demencia) ellenes hatás, a hericinon C és H, valamint az erinacin A és I tartalma miatt

a hagyományos kínai gyógyászatban elsősorban gyomor- és bélbántalmak, valamint ideggyengeség és általános kimerültségi állapot kezelésében használják

A DXN Lion's Mane tablettá 60% *Hericium erinaceus* micéliumot és 40% laktózt tartalmaz. Laktózérzékenyek a termék fogyasztását kerüljék!

Felhasznált irodalom:

LEE, Jong Seok et al.: *Study of Macrophage Activation and Structural Characteristics of Purified Polysaccharides from the Fruiting Body of Hericium erinaceus.* In: Journal of Microbiology and Biotechnology, 2009. vol. 19. no. 9. pp. 951–959.

[Dr.] **LELLEY, Jan:** *A gombák gyógyító ereje : Mikoterápia az egészség szolgálatában.* Ford. dr. Lelley János. Budapest : Mezőgazda Kiadó, 1999. 155 p. ISBN 963 9121 74 6

WANG Jinn-Chyi et al.: *Hypoglycemic effect of extract Hericium erinaceus.* In: Journal of the Science of Food and Agriculture, 2005. vol. 85. Issue 4. pp. 641–646.

%alairas%

<http://%webcim%>

* Forrás: **LEE, Jong Seok et al.:** *Study of Macrophage Activation and Structural Characteristics of Purified Polysaccharides from the Fruiting Body of Hericium erinaceus.* In: Journal of Microbiology and Biotechnology, 2009. vol. 19. no. 9. pp. 951–959.