

Gombák az egészség szolgálatában

Az emberiség a kezdete óta keresi a választ a különböző betegségek kezelésére. Ahogy az éltető táplálékot, úgy a kezdeti időktől a gyógyírt is a természetben kereste. Régészeti leletek bizonyítják, hogy már a neandervölgyi emberek is használtak olyan gyógynövényeket, amelyek a mai hivatalos medicina szerint is értékelhető gyógyhatással bírnak.

Irakban, a 60 ezer évesre becsült Shanidar IV. barlangban többek között cickafark (*Achillea spp.*), ziliz/mályva (*Althaea spp.*) és csikófark (*Ephedra altissima*) pollenjeit is megtalálták.

III. Thotmesz fáraó (i. e. 1479–1425) sírjának falába vésvé gombamotívumot találtak.

A gombák használata (közel) egyidős a gyógynövények használatával, s bár a gombák kezdetben inkább a vallási rítusok részét képezték (pl. a különböző galócafajok), folyamatosan fedezték fel vérzéscsillapító (pl. *Fomes fomentarius*), rovarölő (pl. *Amanita muscaria*), gyulladáscsökkentő (pl. *Auricularia auriculajudae*) hatásaikat.

A gombák gyógyászati célú felhasználásával kapcsolatos első írásos forrásaink a mai Kína területén keletkeztek, ezért Kínát joggal tartják a mikoterápia bölcsőjének.

A lingzhi¹ lassan 4000 éve használják, bár az első, orvosi szempontból is értékelhető leírása az i. e. 2–1. századból származik². Jelentősége hasonló volt a ginszengéhez (*Panax ginseng*). A 8. század környékén a tibeti gyógyászatból került a kínai orvosok eszköztárába a hernyógomba (*Cordyceps sinensis*), amelyet a nyugati világ leginkább a kínai sportolók 1993-as hihetetlen sportteljesítményét követően ismert meg.³ A gomba első kínai nyelvű, orvosi szempontból is értékelhető leírása a 17. századból származik.

A gombák gyógyászati felhasználása azonban Európában sem ismeretlen.⁴ Az 1991-ben megtalált gleccsERMÚmia, a jégbe fagyott, lelőhelye alapján Ötzi névre keresztelt, több mint 5300 évvel ezelőtt élt ember többek közt bükkfataplót (*Fomes fomentarius*) és nyírfataplót (*Piptoporus betulinus*) is tartott magánál. A taplófélék használata Erdélyben ma is megfigyelhető.

1 A lingzhi rendszertan szerinti besorolása máig nem egyértelmű. Már a kínai források is hat különböző színváltozatát írják le, amelyet a kutatók több gombafajjal azonosítanak. Bővebben lásd pl. Lin (2008)

2 Shennong Bencaojing c. művéről később még lesz szó.

3 Az 1993-as szabadtéri Atlétikai Világbajnokságon (Stuttgart) a kínai futónők mindenki megdöbbenésére 3 számban (1500 m, 3000 m és 10.000 m síkfutás) is aranyérmeket szereztek. A felkészülésük alatt az olimpiai csapat orvosának tanácsára az atléták rendszeresen Cordyceps-et fogyasztottak. Rá egy hónapra a Kínai Nemzeti Játékokon a csapat egyik tagja, Wang Junxia a VB-arany mellé újabb elismerést szerzett hazájának és a Cordycepsnek, többek között megdöntötte a 10 000 m-es síkfutás női világcúcsát is.

4 Az etnobotanika iránt érdeklődők számára hasznos lehet: Zsigmond (2009).

Az alábbiakban igyekszem röviden összefoglalni a legfontosabb gyógyászati gombák igazolt gyógyhatásait. Az itt közölt adatok elsősorban Yang és Jong 1989-ben megjelent publikációjából származnak, amelyet Lelley (1999) közölt.

Lingzhi

A *Shennong gyógynövénykönyve (Shennong Bencaojing)* c. mű a lingzhi 6 színváltozatát írja le. Ezeket a kutatók különféle gombafajokkal próbálták azonosítani:

- vörös (chi zhi): peccsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*) esetleg a hemlock-fenyőn (*Tsuga canadensis* L.) élő *Ganoderma tsugae*, amelynek nincs magyar neve;
- fekete (hei zhi): *Amauroderma rugosum*, amelynek nincs magyar neve, esetleg a víz-foltos likacsosgomba (*Polyporus melanopus*);
- kékeszöld (qing zhi): lepketapló (*Trametes versicolor*);
- fehér (bai zhi): vörösfenyő kérgestapló (*Fomitopsis officinalis*);
- sárga (huang zhi): sárga gévagomba (*Laetiporus sulphureus*);
- bíbor (zi zhi): *Ganoderma sinense*.



Ganoderma tsugae

FŐ HATÓANYAGA: ganoderinsavak, β -D-glükánok.

FELHASZNÁLT RÉSZEK: kifejlett termőtest, micélium, spóra, illetve ezek kivonatai. A kifejlett termőtest pora leveskészítésre is alkalmas.

FŐBB HATÁSOK: a peccsétviaszgomba (*Ganoderma lucidum*) kiterjedt és kúraszerű alkalmazása javítja az immunrendszer működését, segít a leromlott egészségi állapotú betegek gyógyulásában, kiemelt jelentősége van a gyomor-, a vastagbél-, a máj- és a hasnyálmirigyák kiegészítő kezelésében és a kemoterápia mellékhatásainak kivédésében.⁵

Ezenkívül Wasser 2005-ben megjelent publikációja alapján tumorelles, májvédő, radiopreventív, fekélyellenes, vírusellenes, magasvérnyomás-ellenes, koleszterinszint-csökkentő, vérrögződést gátló, antioxidáns.

5 Bővebben lásd: Szabó, Babulka, Földi (2011)



Lepketapló



Vörösfenyő kérgestapló



Sárga gévagomba

Lepketapló (*Trametes versicolor*)

FŐ HATÓANYAGA: kresztin (PSK) és egy 10% peptidből és 90% poliszacharidból álló vegyület (PSP).

FELHASZNÁLT RÉSZEK: kifejlett termőtest és a belőle készült kivonatok.

FŐBB HATÁSOK: gyulladáscsökkentő (felső légúti szervek, vizeletkiválasztó és emésztőszervek esetében), májvédő, antivirális hatás.

Bokrosgomba (*Grifola frondosa*)

FŐ HATÓANYAGA: grifolán-7N.

FELHASZNÁLT RÉSZEK: kifejlett termőtest és a belőle készült vizes-alkoholos kivonatok (ezek a gomba poliszacharid vegyületeit tartalmazzák).

FŐBB HATÁSAI: vérnyomáscsökkentő, vércukorszint csökkentő; antikarcinogén (kötőszöveti daganatok, prosztatatarák, májrák, emlőrák, agytumor esetén vizsgálják); májvédő.

Hernyógomba (*Cordyceps sinensis*)

FŐ HATÓANYAGA: kordicepsav.

FELHASZNÁLT RÉSZEK: a gomba termőteste és a különféle eljárásokkal előállított micéliumok, illetve az említett drogokból különféle oldószerekkel és kivonási módszerekkel készült termékek.

FŐBB HATÁSAI: elősegíti a vesekiválasztó folyamatokat, kóros esetben csökkenti a vér- és a fehérjevizelést, serkenti a máj működését és méregtelenítő funkcióját, csökkenti a fájdalomérzetet, oldja a stresszt és a szorongást, fokozza a szervezet oxigén felhasználását, felerősíti a szervezet legyengült immunválaszait, kedvezően hat az immunrendszer aktivitására, egyes esetekben lassítja, megállítja a tumorok képződését (pl. emlő- és tüdőrákos betegeknél), nagyobb dózisban alkalmazva az immunrendszer felfokozott működését gátló cyclosporinnal azonos erősségű hatást eredményez, koleszterinszint- és trigliceridszint-csökkentő, vércukorszint-csökkentő, jótékonyan hat a szívre, oldja a hörgők görcseit, segíti a letapadt kóros nyák kiürítését, könnyíti a légzést, hozzájárul a szervezet antioxidáns kapacitásához, gátolja egyes baktériumok és gombák szaporodását, fejlődését.



Hernyógomba

Shii-take gomba (Lentinula edodes)

FŐ HATÓANYAGA: lentinán, KS-2.

FELHASZNÁLT RÉSZEK: a termőtest, a micéliumkivonat és az abból előállított, dúsított kivonatok vagy hatóanyagok, ill. vegyületek.

FŐBB HATÁSAI: antivirális (többek között influenza-A-, mumpsz-, herpesz-, HIV-, Epstein-Barr- és hepatitis-B-vírussal szemben), baktérium- és gombaellenes; immunmoduláns (elsősorban a lentinán és a KS-2-poliszacharid), közvetve tumorgátló (lentinán- és KS-2-tartalmának köszönhetően); antioxidáns, májvédő és a máj gyulladási folyamatait enyhítő (elsősorban a micéliumkivonat); vérnyomáscsökkentő, LDL-koleszterinszintet csökkentő és HDL-koleszterinszintet növelő, az érlemezésedési folyamatát lassító (a kivonatnak és az eritadeninnek köszönhetően); vércukorszint-csökkentő; általános erősítő és élénkítő hatás.

Közönséges süngomba (Heridium erinaceus)

FŐ HATÓANYAGA: különböző β -glükánok és diterpének (hericenonok: A-H, ericeninek).

FELHASZNÁLT RÉSZEK: a kifejlett termőtest kiváló étkezési gomba, a termőtestből és a micéliumtenyészetekből előállított kivonatok, hatóanyagfrakciók.

FŐBB HATÁSAI: mikorobaellenes; tumorellenes és fékezi a tumorok növekedését; immunmoduláns (aszpecifikus immunstimuláns); antioxidáns hatású; vérszír- és vércukorszint-csökkentő; fékezi az időskori elbutulást; hericenon-C- és H-, valamint erinacin-A- és I-tartalma miatt a hagyományos kínai gyógyászatban elsősorban gyomor- és bélbántalmak, valamint ideggyengeség és általános kimerültségi állapot kezelésében használják.

Felhasznált irodalom:

Lelley (1999): [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

Lin (2008): [林志彬 编著] LIN Zhi-bin: *Ganoderma lucidum: A mítosztól a tudományig* [《灵芝从神货到科学》]. 北京: 北京大学医学出版社, 2008. 139 p. ISBN 978-7-81116-565-4

[神農] SHENNONG: *Shennong gyógynövénykönyve* [《神農本草經》] (i. e. 2–1. század)

Szabó, Babulka, Földi (2011): *A pecsétviaszgomba (Ganoderma lucidum)*. Összeáll. Dr. Szabó László Gy., Dr. Babulka Péter, Földi Attila. Budapest, DXN Europe Kft., 2011. 30 p. ISBN szám nélkül

Wasser (2005): WASSER, Solomon P.: *Reishi or Ling Zhi (Ganoderma lucidum)*. In: *Encyclopedia of Dietary Supplements*. New York, Marcel Dekker, 2005. pp. 603–622.

Yang és Jong (1989): [杨庆尧] YANG Qin-yao, JONG, S.C.: *Medicinal Mushrooms in China*. In: *Mushroom Science XII. (Part 1): Proceedings of the Twelve International Congress on the Science and Cultivation of Edible Fungi*. Braunschweig, Németország, Institut für Bodenbiologie, Bundesforschungsanstalt für Landwirtschaft, 1989. pp. 631–643.

Zsigmond (2009): [Dr.] ZSIGMOND Győző: *Gomba és hagyomány: etnobotanikai tanulmányok*. Sepsi-szentgyörgy, Budapest, LKG-Pont Kiadó, 2009. 174 p. ISBN 963 8756 74 9

Folytatjuk! Bővebb tájékoztatásért keresse a szerzőt.