**Zastosowanie grzybów we wspomaganiu leczenia chorób serca i układu krążenia**

Serce jest naszym najważniejszym mięśniem, pracującym przez całe życie. Od niego zależą wszystkie funkcje życiowe. „Ma wielkość pięści, waży około 300 gramów. Wciąż bije, ciągle w ruchu. 72 uderzenia na minutę, ponad 4 tysiące na godzinę, niemal 40 milionów uderzeń w roku. Potrafi nagle przyspieszyć, u przeciętnego człowieka nawet do 120 uderzeń na minutę, tłoczy wtedy 12 litrów krwi. Wytwarza prąd o mocy około 20 watów. Ale musi być zdrowe”. Cytat pochodzi z biografii Profesora Religii autorstwa Dariusza Korytko i Judyty Watoły, który o tym mięśniu wiedział prawie wszystko. Dbanie o dobrą kondycję serca jest bardzo ważne, gdyż na co dzień zmaga się ono z konsekwencjami naszego stresującego trybu życia. Przy odpowiedniej profilaktyce możemy przyczynić się do zapobiegania chorobom, takim jak nadciśnienie, niewydolność serca i zaburzenia jego rytmu.

Grzyby od zawsze wzbudzały zainteresowanie człowieka ze względu na ich walory smakowe oraz użytkowe - na przykład jako narzędzie do rozpalania ognia. Dzisiaj powracamy do wiedzy o ich działaniu leczniczym, którą kultywowali zakonnicy w europejskich klasztorach przez stulecia. W tradycyjnej chińskiej medycynie grzyby są wykorzystywane od ponad 4 tysięcy lat. Duże zasługi w badaniach nad zastosowaniem grzybów w leczeniu (mykoterapii) mają Korea, Japonia i Chiny. Ich wykorzystanie we wspomaganiu leczenia różnych chorób jest wielokierunkowe i bezpieczne, ponieważ taki sposób leczenia zazwyczaj nie powoduje skutków ubocznych. Niemal we wszystkich współczesnych chorobach stanowią wartościową pomoc w leczeniu i profilaktyce.

Jedną z najczęstszych chorób, pośrednio związaną z sercem i diagnozowaną u co czwartej osoby jest **hipertonia**, czyli **nadciśnienie**. Początkowo nie daje ona żadnych odczuwalnych efektów, lecz potem obciąża naczynia krwionośne w całym organizmie, prowadzi do miażdżycy naczyń krwionośnych, a w poważniejszych przypadkach do szkód w sercu, mózgu, nerkach i oczach. Za normalne ciśnienie uznaje się wartość 120/80 mm Hg. Już graniczne ciśnienie 130/85 mm Hg powinno być leczone, a w przypadku wartości 140/90 mm Hg mówimy już o nadciśnieniu. Oprócz zażywania leków i innych chorób (np. nadczynności tarczycy), czynnikami sprzyjającymi rozwijaniu się tego schorzenia jest stres, nadwaga, nikotyna, alkohol i brak ruchu. W leczeniu nie można ograniczyć się jedynie do zażywania leków obniżających ciśnienie, które często nie działają i po latach stosowania wywołują skutki uboczne. Leczenie wiąże się ze znacznie trudniejszym procesem – przeanalizowaniem sposobu życia i gotowością do aktywnej poprawy swojej kondycji zdrowotnej. Wiąże się to ze zmianą stylu życia i swoich przyzwyczajeń. Grzyby prozdrowotne (witalne) mogą się okazać bardzo pomocne, ponieważ oddziałują na cały organizm regulująco. Poprawiają parametry przepływu krwi i ukrwienie w kapilarach oraz wywierają pozytywny wpływ na stan psychiczny. Na poprawę wartości ciśnienia wpływ mają: *Shiitake, Reishi, Auricularia* i *Maitake*. *Auricularia* zawiera substancje o właściwościach przeciwzakrzepowych i przeciwzapalnych. Jednym z najpoważniejszych następstw nadciśnienia jest **niewydolność serca**, spowodowana faktem, że musi ono latami tłoczyć krew pod wzmożonym ciśnieniem. Na początku jest to kompensowane przez rozrost ścian serca, potem jednak jest ono niedostatecznie ukrwione i prowadzi do niewydolności. Zmniejsza się jego siła i wytrzymałość, potem pojawia się duszność, przyspieszone bicie serca oraz puchnięcie nóg. Innymi przyczynami są wady zastawek, wczesny zawał serca i miażdżyca. Chociaż niewydolność jest nieuleczalna, to można spowolnić chorobę i zapobiegać komplikacjom, którymi są na przykład obrzęk płuc, uszkodzenia nerek, wątroby, żołądka, śledziony. Gatunkiem grzyba, który może być zastosowany nawet wtedy, gdy serce wykazuje już pierwsze oznaki niewydolności jest *Reishi*. Badania naukowe dowodzą o jego dobroczynnym wpływie na serce i układ krążenia. W ekstrakcie z tego grzyba występuje substancja, która poprawia pracę komórek mięśniowych serca, wzmaga przepływ wieńcowy i zmniejsza zużycie tlenu przez mięsień sercowy. Polecany jest także w profilaktyce i leczeniu uzupełniającym najczęstszego schorzenia serca – **choroby niedokrwiennej**, ponieważ poprawia przepływ krwi, zaopatrzenie w tlen i zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych. Leczenie tej dolegliwości jest wspierane przez *Shiitake, Auricularia* i *Agaricus. Angina pectoris* powstaje na skutek zwężenia naczyń wieńcowych, które zaopatrują mięsień sercowy w krew, co związane jest z nadciśnieniem i arteriosklerozą. Dolegliwość ta objawia się bólem w piersi często trwającym sekundy lub minuty i pojawia się podczas obciążenie fizycznego, gdy wzrasta zapotrzebowanie na tlen. Jeśli ból utrzymuje się dłużej, wskazuje to na zawał serca. Wyczuwalne uderzenia serca lub palpitacje, związane z zaburzeniami świadomości, widzenia i nudnościami, mogą świadczyć o **zaburzeniach rytmu serca**. W wielu przypadkach jako terapię można zastosować ćwiczenia relaksacyjne. Czasami potrzebne są leki przeciwzawałowe. W ciężkich przypadkach stosuje się rozrusznik serca. Grzyby prozdrowotne mogą zapobiegać zaburzeniom rytmu i być uzupełnieniem leczenia farmakologicznego ze względu na dużą zawartość potasu, magnezu, które niwelują szybsze bicie serca, nawet w stresujących sytuacjach. W dolegliwościach spowodowanych tą chorobą stosuje się: *Reishi, Maitake* i *Coprinus*.

**Przegląd grzybów wspomagających leczenie chorób serca i układu krążenia**



*Agaricus* – pieczarka, w schorzeniach serca i układu krążenia (nadciśnienie tętnicze) wykorzystywany jest gatunek *Agaricus blazei* Murrill [synonim: *Agaricus subrufescens*] – pieczarka słoneczna, migdałowa, *Himematsutake* (Japończycy nazywają go „grzybem-księżniczką”).



*Auricularia* – w schorzeniach i dolegliwościach takich, jak: arterioskleroza, regulacja ciśnienia krwi, w nadciśnieniu, w celu obniżenia krzepliwości krwi, w terapii przeciwzakrzepowej, w zaburzeniach ukrwienia pochodzenia naczyniowego, obniżenie ryzyka zawału serca stosuje się gatunek *Auricula polytricha* (Mont.) Sacc. – uszak gęstowłosy, ucho Judasza, grzyb *Mun*.



*Coprinus* – grzyby z tego rodzaju stosowane są w zaburzeniach ukrwienia i przy arteriosklerozie. We wspomaganiu leczenia wykorzystuje się gatunek *Coprinus comatus* (O. F. Müll) Pers. – czernidłak kołpakowaty.



*Maitake* – *Grifola frondosa* (Dicks.) Gray – żagwica listkowata. Grzyb stosowany w leczeniu nadciśnienia, ceniony od stuleci.



*Reishi* – *Ganoderma lucidum* (M. A. Curtis) P. Karst. – lakownica lśniąca, lakownica żółtawa. Gatunek wykorzystywany w profilaktyce chorób serca i układu krążenia, w regulacji ciśnienia krwi.



*Shiitake* – *Lentinula edodes* (Berk.) Pegler – twardziak jadalny, twardziak japoński. Obniża ciśnienie krwi, wspomaga leczenie artiosklerozy.

Artykuł na podstawie książki „Grzyby prozdrowotne. Przyrodolecznictwo z tradycją odkryte na nowo.” Zdjęcia grzybów pochodzą z książki. Publikacja dostępna w sklepie: <http://www.aleeko.pl/produkt/3406-ksiazka-grzyby-prozdrowotne-krzysztof-grzywnowicz.html>.