

Výzkum ukazuje, že houba „lví hřívá“ bojuje proti demenci a kognitivnímu poklesu

 badatel.net/vyskum-ukazuje-ze-huba-levia-hriva-bojuje-proti-demencii-a-kognitivnemu-poklesu

redakce

15. januára 2024

(Lance D. Johnson, [Natural News](#)) V súčasnosti na celom svete trpí demenciou viac než 55 miliónov ľudí a každý rok sa diagnostikuje takmer 10 miliónov nových prípadov demencie.

Kognitívny úpadek sa v modernej spoločnosti stal takým všudypriťomným problémom, že sa normalizoval naprieč politickým spektrom. Dokonca i niektorí súčasní predstavitelia vlád vykazujú vážny kognitívny úpadek.

Napríklad, aktuálny prezident Spojených štátov sa bežne potáca ve strnulosti, musí ho odvádzať z pódiu, pretože sa ňým stráca a často nesouvisle mrmle.

Kognitívny pokles je vážnym zdravotným problémom na celom svete. V mnoha prípadoch však existujú spôsoby, ako zvrátiť poškodenie mozku, zabrániť smrti neuronov a regenerovať neuronové dráhy.

Houba lví hřívá (známa tiež pod názvom *hericium erinaceus* alebo korálovec ježovitý) je dôležitá liečivá potravina, ktorá podporuje biosyntézu nervového rastového faktoru a účinne bojuje proti demencii.

Houba lví hřívá podporuje biosyntézu nervového rastového faktoru

Štúdie publikovaná vo vedeckom časopise *Mycology* zistila, že houba lví hřívá syntetizuje dve veľmi dôležité zlúčeniny pre rast nervov – hericenony a erinaciny.

Tyto zlúčeniny pochádzajú z plodnice a mycelia houby. Obe zlúčeniny podporujú biosyntézu nervového rastového faktoru (NGF), pretože sú užitočné pri prevencii a liečbe demencie.

Vědci izolovali dva deriváty erinacinu a dva erinacinové diterpenoidy (Cyatha-3 a 12-dien s izomerem), které podporují NGF. Vědci také prokázali aktivitu stimulující NGF ze tří dalších sloučenin ve lví hřívě – hericenones C, D a E.

Jedna ze sloučenin, 3-hydroxyhericenon F, prokázala ochrannou aktivitu proti smrti buněk typu Neuro2a závislé na stresu endoplazmatického retikula.

Dva další druhy hub obsahují několik sloučenin, které podporují nervový růstový faktor. *Sarcodon scabrosus* (AF) a *Sarcodon cyrneus* (AI, P, Q, J, R, K) se ukázaly jako slibné pro prevenci a léčbu kognitivního poklesu.

Je zajímavé, že hericenony i erinaciny jsou sloučeniny s nízkou molekulovou hmotností, které snadno procházejí hematoencefalickou bariérou v mozku.



Složení houby lví hříva na molekulární úrovni je takové, že příznivě ovlivňuje mozek, léčí nervový systém, podporuje regeneraci periferních nervů a rozvíjí schopnosti učení se do vysokého věku.

Vysoká hladina cukru v krvi způsobuje tvrdnutí tepen, čímž se zvyšuje riziko demence

I když existují způsoby, jak zvrátit kognitivní pokles prostřednictvím léčivých potravin, k prevenci demence by se vždy mělo přistupovat komplexně z holistické perspektivy. Při léčbě demence je rovněž důležité eliminovat chemikálie, které podporují kognitivní pokles.

Je známo, že vysoká hladina cukru v krvi způsobuje tvrdnutí tepen, čímž se zvyšuje riziko ucpání mozku. Obstrukce průtoku krve do mozku snižuje přívod krve do nervových buněk a jejich výživu, což má za následek zhoršenou funkci mozku.

Studie publikovaná v časopise *Nutrition Journal* zjistila souvislost mezi pravidelnou konzumací sladkých nápojů a rizikem demence. Ukázalo se, že cukry v nápojích mohou zvýšit riziko demence až o 39%.

Studie zahrnovala analýzu stravy u 186 622 účastníků z Velké Británie. Zkoumala 206 druhů potravin a 32 druhů nápojů spotřebovaných během 10,6 let. Analýza odhalila korelaci mezi fruktózou, glukózou a sacharózou (stolní cukr) a rizikem demence.

Cukry v přislazovaných minerálkách, ovocných nápojích a mléčných nápojích silně souvisí s rizikem demence, zatímco cukry v čajích a kávě vykazaly menší riziko.

Bylinné čaje – jako například zelený čaj, heřmánek, levandule a meduňka – to vše jsou skvělé alternativy k nápojům slazených cukrem. Tyto nápoje, pokud jsou oslazené výtažkem ze stévie na rostlinné bázi, dodávají tělu také antioxidanty, polyfenoly a theaflaviny, které bojují s volnými radikály, a proto chrání mozek.

(Poznámka redakce: Ani se stévií to však není třeba přehánět, neboť u mužů snižuje tvorbu spermií.)

Závěr

Demence nemusí kvářit obyvatelstvo a snižovat kompetenci lidí, kteří řídí naše vlády a instituce. Pokročilé vzdělávání může pokračovat až do stáří.

Bylinkové čaje dokážou ve stravě nahradit slazené nápoje, čímž ochrání mozek. No a léčivé potraviny jako houba lví hřívá dokonce dokáží léčit poškozené neurony a zároveň podporovat růst nových neuronů.



Autor: Lance D. Johnson, [Natural News](#) , Zpracoval: Badatel.net

Související články

- [13 věcí, které vám pomohou vytvářet si nové mozkové buňky i v dospělosti](#)
- [Studie zjistila, že starší lidé, kteří pravidelně používají internet, mají nižší riziko demence](#)
- [9 věcí, které musíte udělat dnes, abyste se vyhnuli demenci a Alzheimerově chorobě později](#)
- [Jako mozek tvoří nové neurony: Těchto 5 věcí zvyšuje inteligenci](#)