



## *Polyporus umbellatus,*

### Choroš oříš

### Trúdník klobúčkatý

Tato houba roste v Evropě a v Asii. Jedná se o "pahýlovou houbu", která může dosáhnout váhy až 20 kilogramů. Jedná se o jedlý hřib s měkkým, bílým masem. Zamezuje zadržování vody a přetížení lymatického systému. Roste především na kořenech a bázích kmenů listnatých stromů, z jejichž rozkládajícího se dřeva získává živiny. Preferuje dřevo dubů, objevuje se i na bucích a habrech, méně často na jiných listnáčích, velmi vzácně na jehličnanech, zřídka také na smrku.



## Složení

### Minerály a stopové prvky:

Vápník, draslík, železo, měď, mangan, zinek;

### Vitamíny:

Vitamin B2 (riboflavin), vitamin B7 (biotin), vitamin B9 (kyselina listová), vitamín A, ergosterol (prekurzor vitaminu D);

### Triterpenoidy:

Ergon, polyporfusteron, polyporusteron A a B, acetosyringon;

### Polysacharidy,

---

### Další složky:

Vláknina, mastné kyseliny, uhlohydráty, 3,4-dihydroxybenzaldehyd.

## Použití

Lymfatický systém, otok, žloutenka, průjem, kožní problémy, vypadávání vlasů, svalová tkáň (relaxace), podpora močení, dysfunkce močového měchýře, akné a otoky kloubů;

Polyporusteron A a B, acetosyringon a 3,4-dihydroxybenzaldehyd by mohly hrát zásadní roli jako bioaktivní složky růstu nových vlasů. Nejméně v jedné studii se zvířaty byla houba *Polyporus umbellatus* schopna stimulovat růst ochlupení.

### Nádory:

Plíce, játra, leukémie;

### Cílové orgány:

Játra, cévy a lymfatický systém.

