

**Ismerje meg a gyógyhatású gombák világát!**

---

**NYÍRLASKA- gyógygombák**  
Szondiné Tóth Ágnes  
agrármérnök  
[www.nyirlaska.hu](http://www.nyirlaska.hu), [www.gombadr.hu](http://www.gombadr.hu)





# Kezdetek

- Laskagomba vegyszermentes termesztése





5,1 millió gombafaj létezik, ebből 12-  
ben van jelen béta-glukán

A gombák tápanyagban igen  
gazdagok, ezért alkalmazzák  
alternatív gyógymódként.



# Egzotikus gombák



# Milyen tápanyagok vannak a gombákban?

- poliszacharidok: béta-glükánok,
- proteinek,
- vitaminok,
- antioxidánsok,
- antibiotikumok,
- enzimek és nyomelemek,
- ásványi anyagok,



# Milyen egészségtámogató hatása lehet a bétaglükánnak?

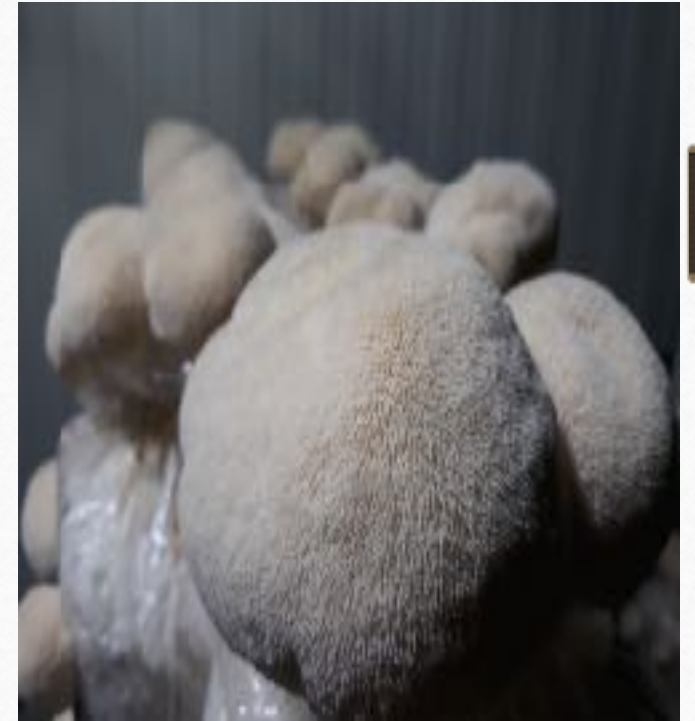
---

- egész szervezetre hatással van, preventív jellege fontos!
- immunrendszer,
- emésztőrendszer,
- szív-és érrendszer támogatására,
- gyulladásos eredetű betegségek esetén (sokízületi gyulladás) előnyös,
- a poliszacharidoknak antivirális hatásuk is van,
- segítheti a bőr rugalmasságát.



# Süngomba (Hericium erinaceus)

- évszázadok óta a kínai orvoslás része, megbecsült gyógygomba.
- elsősorban emésztőrendszeri, valamint idegrendszeri problémák .
- A legenda szerint akik rendszeresen fogyasztják azt a gombát, azok **”acélidegzetűek lesznek”** és memóriájuk szinte tökéletessé válik.



# Élettani hatásai (Hericium erinaceus)

- javítja az agy funkcióit, a memóriát
- csökkenti a vércukorszintet,
- javítja az emésztőrendszert,
- májvédő hatása van,
- tumorelles hatású,
- hozzájárulhat a vese egészséges működéséhez.







## Shiitake gomba (*Lentinula edodes*)

- lentinán hatóanyaga,
- gazdag tápanyagokban, **vírusölő hatású,**
- **természetes immunerősítőként ismert, „tüdővédő”,**
- magas a tápértéke, bővelkedik: esszenciális aminosavakban, ásványi anyagokban
- ergoszterinben, ami a D<sub>2</sub>-vitamin előanyaga (provitamin).



# Shiitake és a káros mikroorganizmusok

- ösztönzi az immunrendszert,
- felismeri és megsemmisíti a szervezetre káros anyagokat,
- antimikrobiális hatása révén, a szervezetbe jutó különféle káros mikroorganizmusokat csaknem 85%-át képes megsemmisíteni.



# Ördögsekér gomba (Pleurotus eryngii)

- csontritkulás ellenes hatásáról,
- serkenti az csontképző sejtek,
- segíti az izmok működését,
- az ínak, végtagok merevségének enyhítésében,
- vércukorszintcsökkentő hatását igazolták.



# Pecsétviasz gomba (Ganoderma Lucidum)

---

Kínában a gombát közel 2000 év óta ismerik és a gyógyhatásáért hasznosítják.

- immunrendszer szabályozó hatású,
- vérnyomás szabályozó hatású,
- szív- és érrendszer támogatása,
- segíti a méregtelenítést,
- asztma, allergia elleni hatásában kiemelkedő.





## Bokrosgomba (*Glifola frondosa*)

Kínában a hagyományos orvoslásban van szerepe.

-bővelkedik ásványi anyagokban, valamint B2- és D-vitaminban és többszörösen telítetlen zsírsavakban,

-fokozza az immunrendszer működését, segít legyőzni a különböző vírus-, gomba- és bakteriális fertőzéseket, hozzájárulnak a HIV vírus megfékezéséhez.





# Lepketapló gomba *(Coriolus versicolor)*

- Ázsiában - különösen Kínában - gyógyászati célú felhasználása évszázados dokumentációkban szerepel.
- tartalmaz B1, B2, B3, B5 és D-vitaminokat,
- valamint vasat, rezet, szelént, káliumot és kalciumot.
- **vírusölő és antibakteriális**
- **hólyaggyulladás, hólyaghurut,**
- **légúti megbetegedés, hörghurut,**
- valamint **hepatitis** és egyéb **fertőzések** esetén alkalmazzák.



# Összefoglalva



- a gyógy hatású gombák szervezetünk immunrendszerének javításában vállalnak szerepet. Megkötik a mérgeanyagokat és kiürítik azokat,
- vitaminokkal (B,D,C és K), ásványi anyagokkal (mint réz, vas, jód, cink, szelén) aminosavakkal és nyomelemekkel töltik fel szervezetünket,
- szerves germánium vegyület tartalmuk magas, különösen a Ganoderma lucidumnak (6000 ppm) – fokhagymának 754. Fő élettani hatása a vér és az izom oxigéntelítésének biztosítása.
- **VÉDJE EGÉSZSÉGÉT, FOGYASSZON NAPONTA GOMBAŐRLEMÉNYT!**

# Gyógygomba termesztés ma - értékesítés

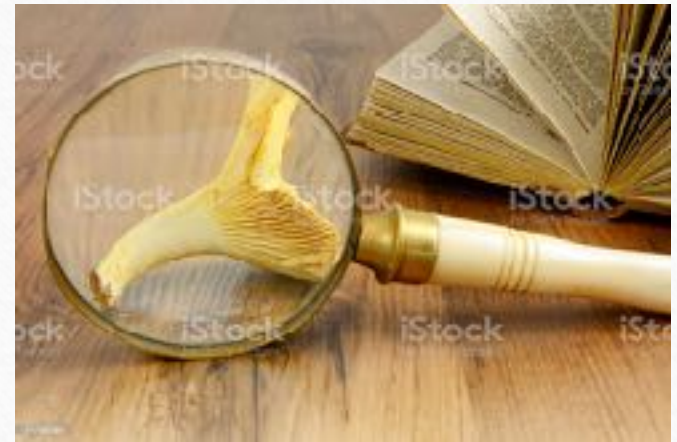






**gomba DR.**  
WWW.GOMBADR.HU

# JÖVŐKÉPÜNK



# Ellenjavallatok - mellékhatások

---

- terhesség és szoptatás alatt nem javasolt gyógygomba fogyasztása!
- véralvadásgátlót (SYNCUMAR, Warfarin) szedőknek nem javasolt szedése!
- kemoterápia, sugárkezelés alatt orvosi javaslattal fogyasztható!
- aki allergiás a gombára, gombaspórára nem fogyaszthatja!
- esetleges mellékhatások: bőrirritáció, emésztési panaszok.

# Gyógygombák – étrend-kiegészítők

---

- A gyógyhatású gombák, mint táplálék-kiegészítők vannak jelen, nem helyettesítik a megfelelő egészségtudatos táplálkozást!
- A *gyógygomba* nem gyógyszer, használata nem helyettesíti az orvosi terápiát, maximum kiegészítheti azt!

**Köszönöm a megtisztelő figyelmet!**

