

Obsah

Předmluva ke 2. vydání	5	Protirakovinné látky v houbách	41
Kam až jdou stopy	7	Houževnatec jedlý a rakovina	43
Kdy a kde se začaly houby pěstovat?	7	Přehled léčivých hub a jejich účinků	45
Jaké druhy hub?	8	Hlíva ústříčná – Pleurotus ostreatus	45
Pěstování hub v České republice	8	Hlíva ústříčná a rakovina?	46
Proč pěstovat houby podomácku?	9	Hlíva a cukrovka?	47
Co jsou hlívy?	11	Hlíva a snižování nadváhy?	47
Jak to hlíva dělá? – její životní cyklus a výživa	16	Hlíva a virus HIV??	47
Dřevo – substrát pro výživu hub	18	Shrnutí poznatků o léčivých účincích hlívy	47
Dřevo, jeho struktura a rozklad houbami	20	Houževnatec jedlý – Lentinula edodes	48
Hlívy v biotechnologiích	21	Trsnatec lupenitý – Grifola frondosa	50
Výživná hodnota plodnic hlívy	22	Lesklokorka lesklá – Ganoderma lucidum	51
Významné látky v houbách	25	Penězovka sametonohá – Famulina velutipes	52
Vztah hlívy a mikroorganismů v tlejícím dřevě a v pěstebním substrátu	26	Historie pěstování hlívy	52
Houby ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi	27	Pěstované druhy hlívy	56
Cholesterol – škodlivý, anebo zdraví prospěšný?	27	Pěstování hlívy	56
Lipoproteiny	28	Pěstování na dřevě	58
Aterogenita jednotlivých typů lipoproteinů	30	Pěstování na slámě	60
Triglyceridy	31	Pěstování houževnatce jedlého	62
Význam mastných kyselin z hlediska po- ruch v metabolismu lipoproteinů	32	Příprava, sterilizace a inokulace substrátu	64
Preventivní a léčebné účinky hub v metabolismu cholesterolu a tuků	32	Prorůstání substrátu	64
Hlíva ústříčná urychluje vylučování cholesterolu	34	První fáze – vegetativní růst	66
Čistí cévy od cholesterolu	34	Druhá fáze – tvorba myceliálního obalu	67
Hlíva, alkohol a játra	35	Třetí fáze – tvorba puchýřů	67
Co můžete preventivně sami dělat proti poruchám v metabolismu cholesterolu?	35	Čtvrtá a pátá fáze – hnědnutí a vytváření krusty	67
Houby a náš imunitní systém	37	Indukce a vytváření plodnic	67
Jak pracuje vrozená imunita?	38	Sklizeň plodnic houževnatce	68
Co je a jak pracuje získaná imunita?	39	Jak vypěstovat huangu, zvláštní „květo- vou“ formu houževnatce?	69
Rakovina a imunitní systém	40	Další zkušenosti z pěstování houževnatce	69
		Co s vyplozeným substrátem?	70
		30 receptů jídel s hlívou ústříčnou	71
		Další čtení	81
		Použitá literatura	81